
学校的理想装备
电子图书·学校专集
校园网上的最佳资源
家庭食疗菜谱二百例
BOOK
内部资料 非卖品

前　言

人类的生存离不开饮食。我们身体需要的各种营养素，如蛋白质、脂类、糖类、矿物质、维生素等，都需要从饮食中获得。

随着科学的发展及我国人民生活水平的不断提高，一些营养素不足所致的疾病，如贫血、营养不良、维生素缺乏症等日渐减少，而另外一些由于某些营养物质食用过多或饮食不当导致的食源性疾病，如高血压、肥胖病、冠心病、糖尿病等，却日益增多。这就不得不使我们向现代家庭提出一些忠告：饮食必须科学化，饭菜必须多样化，菜谱必须因人而选择。

对于某些病人，通过选择适当的菜谱做菜，可以起到辅助治疗甚至直接治疗疾病的作用，这就是饮食疗法。本书的宗旨，就是向广大家庭提供经济简便而没有副作用的菜谱，将美味佳肴和医疗保健结合起来，达到防治疾病的目的。本书既可以为病人所用，也可以为健康人所用，是广大读者做菜的参谋和指南。

由于编者的水平所限，缺点错误在所难免，希望广大读者批评指正。

编者

1991 年 4 月

家庭食疗菜谱二百例

申鸿砚　董天恩

贫血

椒麻鸡肫肝

原料：

鸡腕 150 克，鸡肝 100 克，枸杞子 30 克，莴笋片 70 克，酱油 10 克，陈醋 10 克，细盐 3 克，白糖 5 克，葱白 10 克，生姜 6 克，花椒 3 克，香油 20 克，味精 3 克。

制法：

1.将花椒拣去杂物及子，随同葱白、姜一起剁成细茸，盛入碗内，加酱油、细盐、白糖、味精、陈醋、香油，调匀成汁待用。

2.将枸杞子放锅内，加水适量，用小火煎 20 分钟，去枸杞子，将其汁液再浓缩 10 分钟，与椒麻料汁混合。

3.将离笋片用少许盐腌一下，挤干水分，盛入盆内。

4.将鸡肫去老皮，剞上花纹（深度为鸡腕厚度的 2/3，与鸡肝都切成薄片，下沸水锅余熟后捞起，滤干水分，放在莴笋片上面。临吃时，浇上料汁搅匀即成。

特点：

色泽淡褐，其味香、麻、鲜、嫩。

功效：

养肝补血。

本道菜有补血强身的作用。鸡肝味咸平，有养血益肝的功效，并有明目作用：鸡肫味甘平，有消食积、健脾胃的功效。

中医认为，脾胃为气血化生之源，脾胃机能旺盛，人体的气血才能正常化生，所以本道菜以鸡肫配之鸡肝、枸杞子等补血之品，这对于促进造血机能，有着积极的协同作用。

鸡肝不但营养丰富，而且提供造血原料，是补血的良品；莴笋片也有利口开胃，促进生血的作用。枸杞子，更是大家所熟悉的补血良品。

桂圆糟青鱼

原料：

桂圆肉 30 克，青鱼中段 500 克，笋片 100 克，熟猪油 50 克，黄酒 15 克，香糟 100 克，细盐 8 克，味精 5 克，汤 750 克。

制法：

1.将青鱼中段洗净后，切成 5 厘米长、2 厘米宽的块，盛入钵内，加细盐 3 克拌匀，腌约 1 小时。

2.将香糟放入碗内，加黄酒、清水（约 100 克）调稀后，将青鱼块拌和，糟 4 小时左右取出，即成糟青鱼。

3.将桂圆去核留肉，切碎，待用。

4.将锅烧热，加汤、笋片、鱼块、桂圆内丝、细盐。先用旺火烧沸，撇去浮沫，加入味精，再转小火滚 5 分钟左右，即可盛起装碗食用。

特点：

味香肉嫩，汤鲜可口。

功效：

补血宁心，养益脾胃。

桂圆肉又名龙眼肉，其性甘平，是民间传统的补血之品。我国南方妇女，于月经期、产后，多有食用桂圆内的习惯，目的就是取其补养气血的作用。

历代中医书也认为桂圆肉补血养心而不滋腻，益气生津而不壅滞（不影响人体脾胃功能及气机活动机能），所以广泛将它用于血虚、惊悸、健忘、失眠等病症的治疗中。

青鱼是一种高营养食物，性味甘平，有补血、益气、养肝等功效。《随息居饮食谱》说它能“ 补气养胃 ”，《医林纂要》认为它有“ 滋阴 ”功效。另外，青鱼还有利水、化湿的作用。笋片含铁、维生素日族等补血物质。因此，常食这道菜，对贫血病人确有“ 妙手回春 ”之效。

枸杞杠糟鸡

原料：

光嫩母鸡 1 只（约重 750 克），枸杞子 30 克，红糟 60 克，黄酒 130 克，白糖 50 克，细盐 5 克，葱 10 克，姜 10 克，清汤 500 克，湿淀粉 5 克，熟猪油 750 克（实耗 50 克）。

制法：

1.将鸡剖开背脊，挖去年脏，洗净，斩去鸡头、爪和翼梢，斩成 3 厘米见方的块。

2.将枸杞子洗净，用开水略沸后捞出，待用。

3.锅内加猪油，待油烧至七成热时，将鸡块下锅，用勺划散略炸一下，连油倒入漏勺滤去油。

4.趁热锅，加少许猪油，将红糟和白糖一起下锅略炒几下，将鸡块投入略炒片刻，烹黄酒，加清汤、姜、葱、细盐拌和，用小火煮约 20 分钟。将枸杞子加入，煮 3～5 分钟，见汤汁稍浓时，下湿淀粉勾芡，淋上少许猪油，颠翻几下，盛起装盘即成。

特点：

色红鲜艳，香甜可口。

功效：

补血养肝，益肾强身。

鸡肉属于高含铁量肉食，而且含多种维生素及矿物质。铁是造血的重要原料，而维生素和矿物质，又是维持人体生理机能和补充人体组织结构的重要物质。由此可以看出，鸡内的营养价值极高，是老幼益气血、强身体的佳品。贫血、久病体虚、食欲不振、产后乳少、心慌气短、小便频数等息者，经常食用本道菜，均可起到治疗或辅助治疗的作用。一些慢性顽固性疾病，如糖尿病、风湿性关节炎、肺结核等，经常食用本道菜，也可起到辅助治疗的作用。

猪血汤

原料：

猪血 300 克，猪肝 50 克，花生米 50 克，大茴香 2 个，细盐 4 克，白胡椒粉少许，葱白一段，陈醋 10 毫升。

制法：

1.将猪血、猪肝洗净。猪血切成 1 厘米见方的小块，猪肝切成 3 厘米宽、4 厘米长的薄片。

2.将花生米洗净，用温开水浸泡 1 小时，捞出盛碗内备用。

3.炒锅内放入 10 克清油加热后，将大茴香、葱白（切碎）放入炸黄透出香味。

4.将猪血块、猪肝片放锅内炒熟。

5.加入开水 1000 毫升，煎煮 10 分钟。6.将花生米放入，再煮 10 分钟。

7，加入细盐、白胡椒粉、陈醋，化开后起锅。

特点。

色赭味香，爽而不腻。

功效：

补血益肝。

本道菜适用于贫血所致的头目眩晕、面色萎黄、心悸气短、食欲减退、疲倦无力等症。

菠菜鸡蛋汤

原料：

鸡蛋 2 个，菠菜 100 克，湿淀粉 30 克，熟猪油 20 克，鲜汤 1000 克，细盐 4 克，味精 1 克。

制法：

1.鸡蛋去壳打散。菠菜去老叶洗净。

2.将锅烧热，加猪油，鸡蛋倒入锅中，待鸡蛋两面煎黄后，加鲜汤、湿淀粉，加盖，用小火烧。

3.烧至汤呈奶白色后，放菠菜、盐、味精，起锅装入大汤碗内即成。

特点：

汤汁鲜浓，味香可口。

功效：

补血活血，调中利肠。

菠菜又名波斯菜、赤根菜。其性味甘凉，有补血、活血、止血、利五脏、通肠胃、下气调中、止渴润燥等多种医疗功效。菠菜春秋两季均可种植，但以春菠菜之药用价值为高。本道菜不但有补血作用，还有止血作用，对于血液合成障碍或有出血倾向的人，常食有一定治疗作用。

心悸

炒猪心

原料：

猪心 150 克，青椒 100 克，熟猪油 250 克（实耗 70 克），白糖 5 克，细盐 1 克，香油 5 克，酱油 10 克，味精 1 克，黄酒 5 克，湿淀粉 15 克。

制法：

1.将猪心切成 5 厘米长、2 厘米宽的片。

2.青椒去蒂，去子，洗净后切成菱形片。

3.猪心放在碗中，加盐一半，并加湿淀粉 10 克拌匀上浆。

4.将锅烧热，用油滑锅后，下猪油，至油五成热时，将猪心投入，至油八成热时，将猪心倒入漏勺滤油。

5.原锅留余油 15 克，加青椒炒几下后，再下酱油、盐、糖和少许鲜汤，然后将猪心倒入，加味精，淋上湿淀粉，翻炒几下，淋上香油，起锅装盆。

特点：

色泽鲜艳，口味香嫩。

功效：

养心气、益心血。

猪心性味甘咸平，有镇静、补心作用，可用于辅助治疗气血不足所致的心悸怔忡、健忘、失眠等症。也可用于精神分裂症（久病体质虚弱者）的辅助治疗。青椒对心悸、失眠患者，也有一定的辅助治疗作用。

胡萝卜炖牛肉

原料：

牛肉 500 克，奶油 50 克，胡萝卜中等大小的 2 个，土豆中等大小的 3 个，洋葱 2 个，嫩豆荚 50 克，枸杞子 30 克，面粉、胡椒粉、细盐适量。

制法：

1.将牛肉切成 3～4 厘米见方的块，撒上盐与胡椒粉，再撒上些面粉拌和。

2.将胡萝卜切成 1 厘米见方的小块。土豆切片。豆荚切成 3 厘米长的段。洋葱切片，备用。

3.将奶油放锅年熬热，放入牛肉块炒成茶色。继将洋葱片少许放入共炒。

4.锅内放入热水 4 碗，把枸杞子加入，盖好煮开。煮开之后，改用极弱的火煮炖 2 小时。

5.在煮炖枸杞子的过程中，按先后次序分别加入胡萝卜、土豆、豆荚和洋葱。

6.在胡萝卜等原料煮好前 20 分钟放盐,并用 3 羹匙面粉调成糊状和在汤里，使汤粘浓。

7.离火之前，再调 1 次味，随自己之喜爱适当加入各种调味品。

特点：

色泽鲜艳，浓香甘甜。

功效：

养血安神。

牛肉性甘温，有养血、补虚痨、益气等功效，是体虚乏力、血虚心悸、消化不良等病人的良好补益食品。另外，牛肉还有一定的利水消肿作用，对于慢性肾炎所致的水肿、小便不利等，常食有一定的辅助治疗作用。常吃牛肉，对慢性痢疾、消渴病人也十分有利。

胡萝卜素有“ 小人参 ”的美称。它不但营养价值高，而且有多种医疗作用，例如补血、健脾胃、安五脏、生津液、下气等。常吃胡萝卜，不但可以促进贫血、心悸等病症的好转，而且可以增强抵抗力，防治皮肤干燥、干眼病、夜盲症、高血压、便秘等多种病症。

奶油对于心悸、失眠、神经衰弱等病症，有一定的辅助治疗作用。综上所述，常吃本道菜，对于体虚心悸者，十分有益。

芹菜炒猪脑

原料：

芹菜 400 克，猪脑 200 克，酱油、醋、姜丝、香油适量。

制法：

1.先将猪脑洗净煮熟，切成 1 厘米见方的小块，拌上酱油。

2.芹菜洗净去叶，将叶柄切成 2 厘米长的段。

3.将铁锅放火上，加入香油，待油热后加入姜丝，然后放入芹菜煸炒。待芹菜将熟时放入猪脑，注意轻轻翻转，以防将猪脑搅成糊状。猪脑炒透后，盛入盘中，加上少许醋调勺即可食用。

特点：

荤素搭配，香味浓厚，白绿相间，补脑佳肴。

功效：

益心安神。

猪脑味甘性凉，人心、肝经，有补脑填髓之效果，单吃猪脑，有油腻的感觉，若配芹菜，不仅能消除油腻的感觉，而且能降低猪脑中所含的胆固醇，防止引起动脉硬化。此菜加醋后更觉清凉爽口，使猎脑中的脂肪便于消化。此菜对身体虚弱，神经衰弱，头晕目眩，心慌气短，失眠健忘，耳鸣腰酸，记忆力降低的人有一定的补益作用。经常从事脑力劳动的学生、教师、会计、科研人员多吃此菜，对身体大有好处。

参附煨羊肉

原料：

鲜羊肉 700 克，党参 30 克，熟附子 10 克，绍酒 15 克，姜块 10 克，葱结 2 粮，胡椒粉 1 克，味精 2 克，细盐 2 克。

制法：

1.将羊肉洗净，入沸水中余煮几分钟，漂入冷水中洗净，切成条块。

2.将党参、附子、姜、葱等洗净备用。

3.起锅加水适量，放入羊肉，烧开后，撇净血泡。将党参用布包好，与附子（切片）、姜块、绍酒、葱绘、胡椒粉一同放入锅内，煮 30 分钟。

4.改用中小火慢煨至肉烂，去党参、姜、葱，加味精、细盐调好味即成。

特点：

羊肉肥软，附片疏松，汤香鲜适口。

功效：

温肾阳，益心气。

阳气虚弱，体质素差者，难免出现心悸、怕冷、手足不温、关节冷痛、腰膝酸软、阳痿、腹泻等症状，而此道菜就是针对这一情况而设的，它有温中暖肾、补益气血之功效。所以，凡阳虚体弱，心悸失眠，乏力怕冷、面黄眩晕、食少便溏等病之息者，均宜常食本道菜。

羊肉温中补虚，附子益火温肾，党参益气、温中、健脾，且调料中之姜、葱、胡椒粉等，均有温中健脾、开胃进食的作用。综合起来看，本道菜的疗效是十分明显的。

眩晕

首乌鸡丁

原料：

何首乌 20 克，公鸡 1 只，冬笋 10 克，鲜椒 15 克，酱油 6 克，料酒 10 克，味精 10 克，淀粉 15 克，盐少许。

制法：

1.将何首乌用砂锅或铝锅煮 30 分钟，去渣留汁备用。2.公鸡拔去毛，洗净，去骨切丁，放入碗中，上浆待用。

3.冬笋、鲜椒切丁。

4.坐锅烧油，将浆好的鸡肉丁下油锅余炸，熟后倒入漏勺待用。

5.锅底留油，加入鸡丁、配料、酱油、料酒、味精及首乌汁，迅速颠炒，勾芡后盛盘食用。

特点：

鸡肉味美，汤汁可口。

功效：

养血止眩。

前人有“无虚不作眩”之说。本道菜中之何首乌性温味甘，是补肝肾、益精血之良品。公鸡肉营养丰富，有益气、开胃、助阳等多种医疗辅助作用。因此，本道菜是精血亏损、中气虚弱息者所致的头晕目眩、心悸失眠、神经衰弱、肢体麻木、视物昏花、迎风流泪、耳鸣等症的首选食疗法。

杞子拌猪心

原料：

净猪心 100 克，青椒 200 克，枸杞子 15 克，豆油 5 克，细盐 3 克，味精 2 克，花椒 30 粒。

制法：

1.顺着猪心中间一刀切开，在猪心刀口处入刀，先用直刀剞，在猪心上剖成宽窄相等的刀纹，再把猪心横过来，用斜刀法切片，放入开水锅内烫后捞出，凉后挤净余水。

2.将枸杞子洗净，用凉开水泡 1 小时，捞出备用。

3.勺内加入豆油，烧热后，放入花椒炸成焦黄色时捞出，此油即成花椒油。将花椒油倒在碗内晾凉备用。

4.青椒切成中型的块，放入开水锅内略烫捞出，放凉，挤净余水。

5.将烫好的猪心、青椒均放入小盆内，呈馒头形即成。

6.将枸杞子撒在边缘，然后再撒上花椒油、细盐、味精，上桌食用。

特点：

枸杞鲜红，青椒青脆，红绿相映，咸鲜味醇。

功效：

养心补血，滋阴安神。

猪心有养心气、通血脉的功效，所以民间常用它来作为心气不足、头晕眼花、腰腿酸软的食疗主品。一些慢性疾病，如贫血、营养不良、风湿病、糖尿病、溃疡病等，常吃本道菜，十分有益。

枸杞子是传统的补血、滋阴之品，有补益肝肾、填养精血、明目止渴等多种功效。近年来还发现，枸杞子有降低血糖、降低胆固醇、保护肝脏，防癌等多种作用，尤其适用于老年人高血脂症、动脉硬化、高血压等病引起的眩晕、心悸、痴呆、健忘等症。

青椒富含维生素 C，另含钙、磷、铁、胡萝卜秦等营养素，也是动脉硬化、高血压、高血脂症等病的食疗常用品之一。总之，这道菜对于神经衰弱、老年心血管疾病及内分泌疾病导致的眩晕，有很好的疗效。

玉兰鸽蛋

原料：

鸽蛋 10 个，玉兰片 20 克，火腿 20 克，口蘑 20 克，豆油、淀粉各少许、料酒、酱油、味精、精盐、葱花、香菜段、汤、花椒油各适量。

制法：

1.将玉兰片、火腿、口蘑切成 1 厘米宽、2 厘米长的片，再用开水烫一下。

2.将鸽蛋煮熟，剥去皮，蘸上酱油，放入八成热的油锅中，炸至金黄色时捞出。

3.锅内加豆油，烧热，用葱花炝锅，加入料酒、酱油、精盐、火腿、口蘑、玉兰片翻炒。

4.加汤后，将鸽蛋下锅煨㸆一下，调好口味，用水淀粉勾芡，加入味精、花椒油出锅，放上香菜段即成。

特点：

色如琉珀，清香适口。

功效：

补肾益气，清热止眩。

鸽蛋有助肾补气，清热解毒的功效，对体虚、气虚所致的眩晕，是极好的食疗品。玉兰片通血脉，平肝火。口蘑和胃利气，都可治疗虚火升腾引起的头晕口苦、心悸失眠等症。

百合雪梨汤

原料：

百合 30 克，雪梨 30 克，青梅 10 克，桔子瓣 30 克，山楂糕 30 克，白糖 100 克，醪糟汁 10 克，葛仙米 10 克，糯米份 15 克，白醋 3 克。

制法：

1.将青梅、山植糕切成粒，雪梨切成小片，糯米粉制成豌豆大小汤圆。

2.将锅洗净，置中火上，加水烧开，放入加工过的葛仙米、百合煮一下，加白糖，待糖溶化后，再下小汤圆、山植、青梅、雪梨、桔子瓣、醪糟汁烧开，滴白醋起锅入盆。

特点：

酸甜适口，滋阴清热。

功效：

清热止眩。

本汤适用于阴虚津少，热证头晕目眩之症。汤中的百合、雪梨、青梅、桔子瓣、山楂糕、自糖、醪糟汁、糯米粉等，都有不同程度的滋生津液、清热除烦、养阴泻火功效，所以十分适合于阴虚火旺、热病后阴虚以及乎素易上火、体质偏热而引起的头晕头痛、口苦咽干之病症。

凉拌牛蹄筋

原料：

熟牛蹄筋 250 克，腐竹 100 克，姜末、蒜泥、精盐、醋、酱油、香油、味精适量。

制法：

1.将熟牛蹄筋用开水烫一下，洗去上面的肉末，切成 1～1.5 厘米长的段，待用。

2.腐竹用开水泡软，煮熟，切成 2 厘米长的段，挤去其中所含的水分，和牛蹄筋拌在一起。加上姜末、蒜泥、精盐、醋、酱油、香油、味精，调和均匀即可食用。

特点：

营养丰富，清谈爽口。

功效：

平肝止眩。

牛蹄筋中含有丰富的蛋白质和胶质，便于被身体吸收利用。腐竹中含有大量的不饱和脂肪酸，能使人体内的胆固醇变成液体随尿排出，从而降低了人体中胆固醇的含量。所以，这道菜是中风后遗症、风湿性关节炎、脉管炎、面神经麻痹、腰背酸痛、四肢麻木、高血压、肥胖病等人的保健菜谱。

神经衰弱

银耳姜片鸭

原料：

烧鸭 1 只，银耳 30 克，嫩姜 200 克，香油 15 克，味精 2 克，盐 5 克，白糖 80 克，白醋 5 克。

制法：

1.将银耳、嫩姜用清水洗净，放入砂锅，加盐、糖、白醋，腌渍 1 小时。将姜切成薄片。

2.将烧鸭拆净骨头，批成 6 厘米长的薄片。鸭齿内加味精、麻油。

3.烧鸭、嫩姜用味精、香油拌匀后，以一片烧鸭一片嫩姜的顺序，依次排叠起来装盆，再将银耳排列其周围，将原齿汁浇在上面即成。

特点：

红白鲜香，清爽爽口。

功效：

养心安神。

烧鸭不但肉嫩味美，而且还有补虚、定惊、清肺、滋阴、补血等多种医疗功效。俗话说“煮烂鸭肉吃，功效过参芪”，可见它的功效之大。

银耳含有 17 种氨基酸和多种维生素，它的含磷量是鲜蘑菇的 4 倍多，而磷对神经衰弱的治疗，有着特殊的作用；生姜中的挥发油，能兴奋呼吸中枢和血管运动中枢，调节神经细胞功能，促进神经衰弱的痊愈。

豆芽肉丝

原料：

瘦猪肉 400 克，绿豆芽 100 克，青椒丝 50 克，鸡蛋 1 个，细盐 5 克，味精 3 克，黄酒 10 克，姜丝 1 克，汤 50 克，淀粉 50 克，熟猪油 500 克（实耗 50 克）。

制法：

1.将猪肉切成 6 厘米长的丝，放入碗内，加细盐、味精、蛋清、黄酒、干淀粉拌匀上浆。

2.绿豆芽掐去头尾，洗净，待用。

3.将锅烧热，加猪油，烧至油六成热时，将肉丝下锅用勺划散至熟后，连油倒入漏勺，滤干油。

4.趁热锅，加少量猪油，放青椒丝、绿豆芽和姜丝下锅煸炒几下，烹黄酒，加细盐、味精和汤，下肉丝，即用水生粉勾芡的匀，淋上少许猪油，颠锅翻匀，盛起装盆便成。

特点：

鲜嫩爽口。

功效：

益气、清热、安神。

鱿鱼汤

原料：

发好鱿鱼 200 克，盐 6 克，酱油、料酒、味精、香菜未、胡椒未各少许，汤 200 克。

制法：

1.将鱿鱼切成 1 厘米宽的十字花，剁成 2 厘米宽、3 厘米长的块盛在盘内。

2.锅内放水，待水开下就鱼余透倒出，再将锅放清汤加调料，待开锅去沫，加入鱿鱼，开锅后盛在盘内即可。

特点：

清香味美。

功效：

养心安神。

鱿鱼属于高档营养性食物。每 100 克鱿鱼（干）所含磷达 1038 毫克，是普通菜类的 100～500 倍，是猪肉的 10 倍，牛肉的 6 倍，鸡蛋的 5 倍。

磷在我们身体中除了作为骨骼的构成材料，帮助糖、脂肪的吸收、储备和转移能量外，还是制造核蛋白、磷蛋白、磷脂等很多重要物质不可少的物质基础。更重要的是，磷对我们的大脑神经细胞，有特别重要的作用，少了它便会出现神经衰弱、记忆力减低等病症。所以多吃鱿鱼，对于神经衰弱的治疗，十分有利。

柏仁煮花生米

原料：

花生米 500 克，柏子仁 30 克，精盐、葱段、姜片、花椒、桂皮各适量。

制法：

1.花生米去杂洗净，放入锅内。

2.柏子仁拣净，用净布包好。放锅内。

3.坐锅，放柏子仁，加葱段、姜片、花椒、桂皮，再加入适量清水，旺火烧沸后，改为小火焖烧至熟，加入精盐再烧一段时间入味后，即可起锅食用。

特点：

鲜美味香。

功效：

养心安神。

花生被称为长寿果，是滋补益寿之佳品。它对调节脑神经、增强记忆力、延缓脑功能衰退等，有着明显的作用。现代研究表明，花生米能降低胆固醇、抑制血小板粘聚、阻止血栓形成、保护血管壁等，是老年人延年益寿、预防心血管病的上品。

柏子仁性平味甘，是养心安神、益脾润肠常用之品，所以心虚血少所致之神经衰弱、心悸不眠、健忘、怔忡等病症，都宜用它来治疗。除此之外，消化道溃疡、体虚便秘、阴虚盗汗病人服用本道菜，也有辅助治疗的作用。

失眠

芹菜炒猪心

原料：

芹菜 350 克，猪心 250 克，酱油、香醋、姜丝、香油各适量。

制法：

1.将猪心洗净煮熟，切成薄片。

2.把芹菜洗净去叶，将叶柄切成 2 厘米长的段。

3.将铁锅放火上，加入香油，待油热后加入酱油、姜丝炝锅，放入芹菜煸炒，待芹菜将熟时放入猪心片，注意翻转炒匀。炒好后盛盘中加入少许香醋即可食用。

特点：

荤素搭配，香味浓厚，白红相间。

功效：

清神养心。

芹菜气味浓香，性质清凉，既营养丰富，又有凉血止血、醒脑健神、平肝清热、祛风利湿等多种医疗作用。由阴虚内热或肝火上扰引起的头晕、失眠症，用芹菜来辅助治疗，往往效果明显。

核桃仁烧羊肉

原料：

核桃仁 150 克，羊肉 300 克，鸡蛋 100 克，面粉 15 克，细盐、料酒、味精、姜汁各少许，食油 75 克。

制法：

1.将羊肉切成 0.3 厘米厚的片，放入碗内，加细盐、料酒、味精、姜汁调匀，腌片刻。

2.核桃仁用开水冲一下，把水滗出，再用开水冲一次，稍焖一会，再把水滗出，变软后用竹签剥净皮，剁成末放入盘内。

3.鸡蛋打散放入碗内搅匀。

4.羊肉全部蘸上一层薄面粉，再蘸匀蛋汁，放入盛有核桃仁末的盘内，两面蘸匀，用手拍一拍放入盘内。

5.锅内放油，上火烧至五、六成热，将核桃羊肉入油锅浸炸，轻轻搅动，炸 2、3 分钟，熟透捞出，盛盘食用。

特点：

香酥可口。

功效：

补肾健脑。

核桃性味甘温，有滋补肾脏、安神健脑的作用。中医认为肾主志（精神神志活动功能的一部分），肾虚就可以出现失眠、健忘、眩晕、耳鸣等一系列病症。如果能经常吃些核桃仁，对这些病症来说，是大有好处的。有人认为，常吃核桃仁，对促进脑神经的功能、增强记忆力还大有帮助。羊肉性甘温，鸡蛋性甘平，二者均有补虚益肾之功效。本道菜对于肾虚、体虚所致之失眠、健忘、腰膝酸软、耳鸣、目花、气短等病症，均有治疗作用。

鸡蛋炒杞叶

原料：

鸡蛋 300 克，净嫩枸杞叶 400 克，鲜净春笋 50 克，细盐 3 克，白糖 5 克，熟猪油 25 克，香油 25 克。

制法：

1.将枸杞叶、鲜春笋分别洗净，枸杞叶沥干水分备用。

2.将鲜春笋放在砧板上，用刀将它一切两开，再切成约 3 厘米长、1 厘米宽的薄片，放盘内。

3.炒锅上火，放熟猪油烧热。将鸡蛋搅匀炒熟，再将拘把叶、春笋一同倒入偏炒，加细盐、白糖，翻炒几下，加香油起锅装盘即成。

特点：

黄绿相间，咸中带甜，清爽适口。

功效：

宁心醒神。

枸杞叶指早春长出的拘把鲜嫩茎叶，又叫枸杞头，采摘后可以炒吃，也可用开水焊过凉拌，也可以开水冲泡代茶饮，具有养心、开窍、健胃等多种功效。

春笋味甘性微寒，有清心提神、利隔下气、利水、清胃等功效。由此可知，本道菜可以用于神经衰弱、失眠等病症的辅助治疗。

菠菜炒鸡肉

原料：

蕨菜 300 克，鸡胸脯肉 200 克，花生油 40 克，酱油适量，姜、蒜末少许。

制法：

1.将腌渍的蕨菜，先用清水泡 20 分钟，脱水去盐后，切成 2 厘米长的段，备用。

2.将鸡胸脯肉切成极薄片，盛入碗内，用酱油调一下。

3.将铁锅放火上，加入花生油 30 克炼熟，把鸡脯肉在热油中快炒一下，暂放一旁待用。

4.再把锅放火上，加入 10 克花生油炼熟，把碳菜炒一下，加入炒好的鸡脯肉，放上姜、蒜未调匀，盛入盘内食用。

特点：

味道鲜美，营养丰富。

功效：

益气安神。

蕨菜是生长在海拔 2000 米高山上阴冷地区的一种野菜，在黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古的山区和河北承德地区出产较多。它生长侠，高达 1 米左右，6 月中旬出上后 10 天内采收，腌渍后出售，以保证它细嫩软脆、味道鲜美的特点。该菜不受空气及化肥污染，并含有多种维生素和矿物质，有养心安神、健脾开胃、生津润喉、滋补身体的作用。

健忘

核桃鱼托

原料：

鱼肉 200 克，刀切馒头 200 克，核桃肉 100 克，香菜 15 克，葱姜末 1 克，干淀粉 15 克，细盐 3 克，花生油 500 克（实耗 50 克），鸡蛋 3 个，黄酒 15 克，味精 2 克。

制法：

1.将鱼肉去皮去骨，用刀斩成细茸，放在碗里，加盐、蛋清、酒、味精、葱姜末、干淀粉，拌匀上劲，制成鱼馅。

2.将核桃肉放在碗内，加沸水使浸泡 5 分钟后取出，用小竹签刮去其外皮，吹干水分，放入温油锅中炸熟。

3.刀切馒头切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.5 厘米厚的长方片。在每一片的上面刮一层鱼馅，馅上加 1 块核桃肉、1 叶香菜，成生坯鱼托。

4.锅内放熟猪油，烧至五成热时，将鱼托逐一放入锅内炸，并用筷子不断地翻动，至鱼托被炸熟，呈金黄色后，捞出装盆。

特点：

鱼馅外脆内嫩，核桃肉香而肥酥。

功效：

补肾益智。

鱼肉除了向我们的身体提供营养外，还有防治心血管病、促进脑功能、防癌、延年益寿等多种医疗作用。它们可以促进、协调大脑的神经功能，有助于健忘、失眠病的治疗。

蒜苗鹌鹑蛋

原料：

蒜苗 150 克，鹌鹑蛋 16 个，香肠 50 克，植物油 25 克，熟猪油 15 克，香油 5 克，细盐 7 克，味精、水淀粉少许。

制法：

1.将鹌鹑蛋用冷水下锅煮熟，捞出浸入冷水冷却，去壳。

2.把香肠切成指甲般小片，待用。

3，锅烧热，用植物油煸炒蒜苗，加盐 2.5 克和味精，煸至断生即装盆。

4.原锅下鲜汤 100 克，放入鹌鹑蛋及香肠，加盐 5 克和味精烧沸，勾芡，淋入香油、熟猪油，盛在绿叶菜中间。

特点：

鹌鹑蛋糯软细嫩，形如白珠，蒜苗青翠清香；香肠微红，点缀后色明亮，令人耳目新，味鲜咸，清爽宜人。

功效：

提神健脑。

蒜苗除有增进食欲、杀菌止泻等作用外，又有醒神、降低胆固醇等作用；鹌鹑蛋营养丰宫，宫含卵磷脂，是高级神经活动不可缺少的营养物质。所以本道莱适合于健忘、失眠、神经衰弱、营养不良、贫血、糖尿病等病人食用。

炒鲜菇

原料：

鲜蘑菇 100 克，水发香菇 100 克，酱油、白糖、味精、湿淀粉、生油、鲜汤、料酒、姜末、麻油各适量。

制法：

1.将水发香菇去蒂洗净，切成薄片；鲜蘑菇洗净切片。

2.炒锅置火上，加油少许，将香菇片、蘑菇片煸炒几下，加入酱油、白糖、料酒继续煸炒使之入味。然后加鲜汤烧开，放味精后用湿淀粉勾芡，淋上麻油，装盘即成。

特点：

味嫩美适口。

功效：

益智健脑。

蘑菇味甘性微寒，入肴配菜，味道鲜美，营养丰富，常食有健脑养神、抗菌消炎、降低血糖、增强抵抗力、防癌等。多种功效。

香菇自古是人们喜食的“山珍”之一，不但爽口清胃，增进食欲，而且对大脑的机能活动和新陈代谢，有着极好的影响。

遗精

虾粉蹄筋

原料：

水发蹄筋 5DD 克，虾粉 200 克，细盐 5 克，白糖 1 克，味精 3 克，黄酒 25 克，葱段 3 克，姜末 3 克，胡椒粉少许，香醋少许，汤 200 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 100 克。

制法：

1.将蹄筋修去两头，切成 3 厘米长的段，下沸水锅煮片刻捞起，待用。

2.将锅烧热，加猪油 50 克，下葱段，放虾粉、姜末煸炒几下，烹黄酒，加汤、细盐、味精、白糖。

3.烧沸后放蹄筋，滚烧 1 分钟左右，下胡椒粉。

4.下湿淀粉勾芡搅匀，淋上猪油，香醋推匀，即可盛起装入汤盆便成。

特点：

色黄味浓，鲜糯润滑。

功效：

助阳益肾。

虾营养丰富，鲜美可口，被列为“海味八珍”之一。虾性味甘温，有补肾、助阳、通乳等

功效：猪蹄筋也有润肤、调补肝肾的作用。所以这道菜对于肾气虚弱、阳痿遗精、腰膝酸软、倦怠无力的病人来说，十分合适。

蜈蚣炖泥鳅

原料：

泥鳅 4 条，蜈蚣 2 条，豆腐干 300 克，黄酒、醋、葱末、味精、盐、姜各适量。

制法：

1.将泥鳅洗净，除去年脏，切成段。

2.将豆腐干切成块状，与泥鳅、蜈蚣共放在砂锅内，投入适量食盐、醋和少许姜片，加盖，置于小火上炖。随水温升高，泥鳅、蜈蚣的香味便进入豆腐里。

3.待泥鳅炖酥后，放入黄酒稍煨，即下葱末、味精，起锅上桌，即可食用。

特点：

请香扑鼻，鲜嫩可口。

功效：

补肾壮阳。

蜈松历来被当作法风通络、镇痉解毒之品而应用于民间的，其补肾壮阳作用，是最近才被发现的。临床实践证明，蜈蚣无论研粉适量内服，还是水煎服用乃至烹调食用，都有很好的助阳益肾功效。泥鳅有补肾、利水、法风湿、和脾胃等多种医疗作用。

虾粉雀肉

原料：

麻雀 8 只，虾粉 10 克，绿豆芽 500 克，酱油、酒各 3 匙，糖 1 匙，味精 3 克，盐适量。

制法：

1.将麻雀杀死洗净后，去毛、剁脚、割腹去内脏，然后用开水冲洗干净。

2.绿豆芽洗净后用大火略煸炒，放味精及适量的盐，然后盛出，铺在盆底。

3.在锅内放上植物油，小火烧热，把麻雀放在油中一只只炸熟，转大火炸脆，捞出，沥干油分。

4.在锅内放上 1 匙油、1 匙糖，把糖熬化，再加入虾粉、酒、味精，调匀。让每只麻雀逐个在卤汁中浸一浸，然后在盆内排成圆圈即可上桌。

特点：

形如雀巢筑在绿枝上，吃起来松脆味美。

功效：

温肾涩精。

麻雀内性味甘温，具有壮阳补肾、益气填精的功效；虾粉益肾助阳，绿豆芽清心利肾，使本道菜补肾而不泥滞，助阳而不生邪火，对于治疗男性肾气虚寒所致的阳痿、早泄、遗精、滑精、精子量少以及女性阴冷、虚寒白带、阳虚不孕等病症来说，十分合适，且无任何毒副作用。

阳痿

木耳虾仁

原料：

虾仁 250 克，黑木耳 30 克，菜心 50 克，冬笋 100 克，酱油 10 克，细盐 3 克，白糖 10 克，味精 5 克，黄酒 5 克，葱段 10 克，鲜汤 50 克，鸡蛋 1 个，淀粉 20 克，香油 5 克，熟猪油 500 克（实耗 100 克）。

制法：

1.将黑木耳洗净，用温水泡 2 小时后捞出待用。

2.将虾仁洗净捞出，沥干水分后盛入碗内，加细盐、味精、蛋清、干生粉拌匀上浆。

3.冬笋切成薄片，菜心洗净。

4.将锅烧热，先用冷油滑一下锅倒出，加猪油。待油烧至五成热时，将虾仁下锅，用勺划散至熟后，连油倒人漏勺，滤去油。

5，趁热锅加少许猪油，投葱段入锅，将木耳、笋片、菜心下锅略炒一下，烹黄酒，加酱油、汤、细盐、白糖、味精，接着放虾仁炒匀，下湿淀粉勾芡，颠翻几下，淋上香油，盛起装盆便成。

特点：

色泽金黄夹黑，味鲜脆嫩。

功效：

补肾益阳。

本道菜适合于辅助治疗肾阳不足，体质虚弱所致之阳痿、遗精、下肢酸软、小腹冷痛、遗尿、小便频数等症，也可治疗妇女胞宫虚寒、崩漏带下、腰酸肢冷、神倦乏力、行经腹痛等病症。

枸杞炖鱼

原料：

枸把子 30 克，活鲫鱼 3 尾，香菜 6 克，葱、醋、料酒、胡椒面、姜末、盐、味精、香油、猪油、清汤、奶汤各适量。

制法：

1.将活鲫鱼除去鳞、鳃和内脏，洗净，用开水略烫一下。在鲫鱼身上，每隔 2 厘米斜刀切成十字花刀。

2.香菜切段，葱切成细丝。

3.在铁锅里放猪油，置大火上烧热，依次投入胡椒面、葱丝、姜末，随后放入清汤、奶汤、味精、盐，同时将切过花刀的鲫鱼放在开水锅内烫约 4 分钟，取出放入场中。

4.将拘把用温水洗净后，下鱼锅内，烧沸后，移小火上炖 20 分钟，加入葱丝、香菜段、醋，淋入香油即成。

特点：

鲫鱼酥软，枸杞甘甜，香菜碧绿，味美适口。

功效：

补益肝肾。

枸杞子滋阴养血、补益肝肾，常常用于肝肾不足所致的阳痿、遗精、头晕目眩、目昏多泪、腰膝酸软等症；效果显著。鲫鱼熟食，有益肾、利水、补气血、调脾胃等功效。本道菜对于肝肾阴虚、阳痞早泄、脾胃虚弱、水肿病人来说，是很好的食疗法。

当归首乌蛋

原料：

当归 50 克，何首乌 50 克，鸡蛋 10 个，葱、姜、食盐、料酒、味精、猪油各适量。

制法：

1.将当归、何首乌洗净，并把何首乌切成长 3 厘米、宽 2 厘米的小块。

2.把当归用布包好，与何首乌、鸡蛋一同放入锅内，加水适量，再放入葱、姜、食盐、料酒等调料，用大火烧沸后，改用小火煮。

3.待蛋熟汤稠后，去当归、何首乌，并且将蛋取出剥壳，再放入汤中煮 2～3 分钟，加入味精少许即成。吃蛋时用汤适量，连喝带吃，每日 1 次。

特点：

味道适口，补而不腻。

功效：

养血益肾。

当归有补血活血、调经止痛、养肝肾等功效，常用于治疗心血不足、肝肾阴虚所致之头晕耳鸣、腰膝酸软、盗汗遗精、气虚便秘等症。

何首乌是补肝肾、益精血的常用之品，其性质温和而无寒热、腻滞之弊，每用于精血亏损之阳痿、遗精、头晕、心悸、失眠、腰膝无力等症。

早泄

虾仁羹

原料：

鲜虾仁 200 克，青豆仁 100 克，冬菇 3 只，豆腐 2 块，鸡蛋

1.个，番前 1 个，熟油 25 克，盐少许。

制法：

1.把虾仁洗净，冬菇用热水浸软切粒；豆腐切成小方粒，番前也切成粒，鸡蛋打散。

2.用净锅烧滚清水，下冬菇、豆腐，加油，随放入青豆煮滚，再放入番前，以盐调味，待再滚起，倒人虾仁，最后慢慢搅入鸡蛋，轻轻推匀即成。

特点：

色味俱佳。

功效：

益精养肾。

鲜虾对中、青年肾阳虚弱及房事不节，耗精过度所致的阳痿、早泄，有着独特的治疗效用。对于精神性因素所致的早泄，常食亦十分有益。

本道菜适合精血不足、肾气虚弱所致之乏力、早泄、阳痿、腰膝酸软等症者食用。

母鸡炖牛尾

原料：

带皮牛尾 500 克，母鸡肉 300 克，鸡汤 1000 克，葱、姜、料酒、花椒、猪油各适量。

制法：

1.将牛尾用火燎去小毛，刷洗干净，去掉尾根大骨，剁成 3 厘米长的段。

2.将母鸡内在开水锅中焯一下，捞出控净水分。

3.锅中放入猪油烧热，投入葱、姜、花椒，煸炒出香味后，将牛尾放入锅中，烹人料酒，继续偏炒，待牛尾颜色改变后，将锅离火，取出牛尾，用水洗净，控于水分备用。

4.砂锅放入鸡汤、葱、姜、料酒、细盐，把母鸡肉、牛尾放入锅中，用小火炖 3 小时左右。如果汤少时再加 1 次鸡汤，直到牛尾和母鸡肉软烂时，加入少许味精即可食用。

特点：

肉质软烂，汤味清香。

功效：

温补肾阳。

菜松虾球

原料：

虾 150 克，肥肉 50 克，蛋清 3 只，青菜叶 150 克，荸荠 3 只，黄酒 10 克，胡椒粉、淀粉、味精、食盐各适量。

制法：

1.青菜叶去黄叶，洗净，切成细丝，加食盐 7 克拌透，放容器中腌渍 4 小时。

2.将虾挤出虾仁，用清水洗净后沥干，加食盐和 1 只蛋清拌匀，撒上淀粉拌好上浆。

3.将肥膘肉切成小丁，在开水中余至透明捞出，加入浆好的虾仁一起斩成茸泥，同放黄酒 10 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，蛋清 2 只，拌入斩好的荸荠末和淀粉，再拌至厚糊状，即成虾茸。

4.锅烧热，倒入油 500 克，烧至六成热，投入腌渍过、挤干的菜松，投入后要抖开，余后捞出置盆中，摊开冷却。

5.油锅冷至二成热再点火，用汤匙在容器中挖出虾茸，投入油锅，至虾球涨大变熟，捞出后置放在菜松上。

特点：

虾球鲜嫩，莱叶松脆，味道鲜美。

功效：

益精气，补肾脏。

头痛

芹菜拌蜇丝

原料：

嫩芹菜 500 克，水发蛰皮 200 克，细盐 1 克，醋 2 克，味精 2 克，白糖 10 克，海米 4 克，香油 10 克。

制法：

1.将水发海蛰洗净，撕去血筋，切成丝状，放入沸水中余 2、3 分钟，捞出，放冷开水中，食时捞出，滤干水分。

2.芹菜去叶和根柄，洗后切成短节，放入沸水中余 2、3 分钟，滤干水分。

3.海米用温水洗后切成小粒。

4.将蛰丝、芹菜装入盘。将细盐、味精、香油、糖、醋对成汁，淋在菜上，撒上海米粒即成。

特点：

质地脆嫩，甜酸适口。

功效：

情热止痛。

川芎鱼肚汤

原料：

川芎 15 克，鱼肚 40 克，葱白 25 克，味精 1 克，细盐 2 克，熟猪油 15 克，黄酒 10 克，清汤 500 克。

制法：

1.将鱼肚放入温水中浸泡 8 小时后，入开水锅中用微火焖煮约 2 小时，端离火口，再焖 2 小时。水凉时再烧开，再焖 2、3 次。鱼肚焖透，洗去粘液，入清水中漂洗。鱼肚发亮，有弹性时，切成条片。。

2.将鱼肚条放锅内，并把川芎用布包好放锅内，加入清汤，用中火烧开，接着下葱白、熟猪油。

3.起锅时加味精、细盐。吃时再冲入黄酒。

特点：

鱼肚柔软，咸鲜微辣，味美适口。

功效：

活血止痛。

川芎活血行气，祛风止痛。其辛温芳香，性善走散，上行头目，下达血海，既能活血，又能行气，所以多用于风邪及瘀血所致的头痛、风湿痛、痛经、肢体麻木等症的治疗。

鱼肚，又叫鱼鳔，有补肾、养肝、滋阴、止血、抗癌等多种功效。它与川芎配合做汤，既发挥了川芎长于法风止痛的特点，又克服了川芎辛燥的弱点，可用于风气、瘀血、气虚等所致的头痛病。

感冒

葱白拌银耳

原料：

水发银耳 200 克，葱白 50 克，素油 50 克，味精 2 克，糖 4 克，盐 5 克。

制法：

1.在净锅中倒人素油并熬熟，将切成小段的葱白投入，改用小火，用手勺不断搅动葱白，待其色变深黄时，连油盛在小碗内，冷却后即成葱油。

2.将银耳用开水烫泡一下，挤干装入盘内，趁热加入味精、糖、盐，拌匀，再倒人葱油拌和，即成。

特点：

香脆可口。

功效：

扶正解表。

银耳性味甘平，有滋阴润肺、养胃生津、益肝肾、扶正气等功效，可用于治疗感冒口渴、头痛、咽痛、咳嗽痰黄等症的治疗。

韭炒西葫芦

原料：

韭菜 100 克，西葫芦 500 克，大蒜、酱油、食盐、食油各适量。

制法：

1.将西葫芦洗净切成细丝；韭菜洗净切成 2 厘米长的段，大蒜切成未。

2.炒锅烧热放油，投入蒜未、盐，再放人西葫芦丝，快速翻炒至软，烹入酱油，投入韭菜段，炒匀即可出锅装盘。

特点：

清香爽口，鲜嫩宜人。

功效：

祛风解表。

韭菜含有挥发油和大量纤维素，并含有多种矿物质和维生素。它既是蔬菜中味道清香之珍品，又有较高的药用价值。它有祛风、发汗、助阳、促进食欲、帮助消化等功效，所以可以用来辅助治疗感冒、伤凤、鼻塞流涕等病症。

西葫芦做菜，清香嫩脆，爽口宜入，尤宜老年人及儿童食用。它具有清热解毒、利水消肿等多种功效。所以，这道菜对于感冒、上呼吸道感染、扁桃体炎、便秘以及传染性肝炎、急性肾小球肾炎等病患者来说，是极好的饮食，有扶助正气、辅助治疗的效用。

香菜拌蜇皮

原料：

水发蛰皮 800 克，香菜 30 克，黄瓜 50 克，海米 3 克，香油 25 克，味精 1 克，细盐 2 克，白醋 18 滴。

制法：

1.将水发海蛰皮洗净，切成细丝，放入沸水中氽一下，人冷开水中漂起。

2.黄瓜洗净，切成丝；香菜洗后，再用冷开水洗后切段，海米用冷开水洗后剁成粒。

3.将味精、细盐、白醋、香油对成汁。

4.将海蛰丝（滤干水分）、黄瓜入盘，放上香菜，撒上海米粒，浇上味汁即成。

特点：

质地脆嫩，成酸香鲜适口。

功效：

清热解表。

香菜性味辛温，有发汗透疹的作用，民间常用它来治疗感冒、伤风咳嗽、凤疹、麻疹等病症，有较好的治疗作用。

海蛰皮有润肺清热功效，黄瓜清热凉血，二者都可用于凤热感冒的辅助治疗。凡感冒或流行性感冒所致的发热、头痛、口苦、流涕等症，都适合吃这道菜辅助治疗。

肥胖病

粉皮拌莴苣

原料：

粉皮 100 克，莴苣 500 克，细盐、醋、酱油、味精、蒜泥、“ 香油各适量。

制法：

1.将粉皮用手掰碎，用冷水泡软，煮熟，捞出控净水分，待用。

2.将莴苣洗净，切碎，放在开水锅内过一下，捞出挤去多余水分，与煮熟的粉皮搅拌均匀，加细盐、醋、味精、蒜泥、香油调勺，盛入入内，即可上桌食用。

特点：

味道清爽，酸辣适口。

功效：

降脂减肥。

莴苣中含维生素、无机盐较多，尤其含烟酸很丰富，所以它有降低胆固醇、扩张周围血管、促进新陈代谢等作用。另外，烟酸是胰岛素的激活剂，能控制血糖和尿糖，对防治搪尿病有一定的作用。

莴苣中含钾离子是钠离子的 27 倍，这种高钾低钠的比例，有助于保持体内的水盐代谢平衡，具有强心、利尿、降血压等作用。因此，这道菜非常适合肥胖病、冠心病、高血脂症、糖尿病、高血压、慢性肾炎、消化不良等病人食用，也适合一般老年人食用。

芦根煮兔肉

原料：

兔肉 1000 克，鲜芦根 100 克，冬瓜 100 克，生姜 20 克，细盐、酱油、醋、香油各适量。

制法：

1.将兔肉洗净血迹，切成大块，放入锅内。

2.将鲜芦根洗净，切成 2 厘米长的段；冬瓜不刮皮，洗净，切成 2 厘米见方的块，用净纱布包好；生姜切片。

3.将芦根、冬瓜块、生姜一同放入锅内，加适量的冷水、细盐，放火上将锅加热，锅开后改成小火焖煮，煮熟后将大块兔内捞出。

4.将兔肉切成细丁，加酱油、醋、香油调匀，盛盘即可食用。

特点：

兔肉烂熟，味道清香。

功效：

健身减肥。

兔肉中含优质蛋白质较多，它不但肌肉纤维细嫩，营养丰富，便于消化，而且是当今世界公认的健美减肥食品。芦根有谅血、降血脂、清热除烦等功效。

芹菜叶柄拌花生米

原料：

芹菜 1000 克，花生米 250 克，姜丝、蒜末、细盐、醋、味精、香油各适量。

制法：

1.将芹菜根和叶片去掉，只留叶柄，切成 2 厘米长的段，用开水焯一下，捞出备用。

2.花生米用水煮熟，倒入焯好的芹菜叶柄中，加上姜丝、蒜末、细盐、醋、味精、香油调匀，盛入大盘中食用。

特点：

味道香脆，清淡可口。

功效：

凉血、降脂、减肥。

芹菜中所含的芦丁，能降低血清胆固醇。所以肥胖病、动脉硬化、高血压等病人食用，很有好处。芹菜叶柄中纤维素的含量比较高，能够通畅大便，防治大使秘结。花生米有降血脂、降血压、制酸和胃等功效。吃煮花生米时，连花生米外边的红衣一块吃，可得到化学物质甘油脂和甾醇脂，它能使骨髓制造血小板的能力增强，提高身体的止血能力，故这道菜适合肥胖病、贫血、高血脂、高血压、动脉硬化、消化不良、呼吸道出血、慢性肝炎等病人食用。健康人常吃，也有开胃增食的功效。

芹菜炒牛血

原料：

芹菜 250 克，熟牛血 100 克，花生油 50 克，葱丝、蒜瓣、辣椒未少许，米醋、细盐适量。

制法：

1.将芹菜去根去叶，只留叶柄，洗净后切成 2 厘米长盼段待用。

2.将熟牛血用开水烫一下，除去上面的脏东西，切成宽厚 0.5 厘米、长 3 厘米的细条。

3.将炒锅坐火上，加花生油炼熟，放人葱丝、蒜瓣、辣椒未，烹出香味，加入芹菜急炒，炒半熟时加入牛血拌匀，临炒熟时，加上米醋、细盐即可食用。

特点：

颜色美观，红绿相映，营养丰富，清淡可口。

功效：

降脂降压，醒脑健神。

凉拌怪味菜花

原料：

菜花 500 克，细盐 20 克，白糖 40 克，白醋 10 克，辣椒油、姜末、蒜末、味精、香油各适量。

制法：

将菜花洗净，用手掰成碎瓣，放入开水锅中焯一下即刻捞出，使其脆嫩可口。然后加盐腌半小时，挤出其中多余的水分。再加白醋、白糖、辣椒油、姜末、蒜末、味精，搅拌均匀，盛入盘中，放在冰箱冷藏室保存，吃时取出，淋上香油即成。

特点：

脆嫩爽口，风味独特。

动效：

降脂、减肥、防癌。

高血压

醋溜卷心菜

原料：

卷心菜 500 克，醋 50 克，葱花 5 克，蒜片 3 克，花椒 10 粒，白糖 15 克，酱油 10 克，湿淀粉 15 克，姜末 3 克，干辣椒 6 克，花生油 70 克，细盐 10 克，香油 5 克。

制法：

1.将卷心菜去掉老叶洗净，切成菱形片，用盐 10 克拌一下。

2.将糖、醋、酱油、味精、湿淀粉放入碗中，调成卤汁。

3.锅内放油 25 克烧沸，卷心菜下锅，迅速炒几下，倒入漏勺，滤干水分。

4.原锅烧热，下油 45 克，将干辣椒放入，使炸出辣味，下花椒煸炒出香味，再下蒜、葱、姜、卷心菜下锅翻炒。然后，放卤汁下锅翻炒，淋香油，起锅装盒即可食用。

特点：

质地爽脆，香辣酸甜。

功效：

益肾降压。

杜仲炒腰花

原料：

炙杜仲 12 克，猪腰子 250 克，料酒 25 克，葱、味精、酱油、醋、豆粉、大蒜、生姜、食盐、白糖、花椒、猪油、菜油各适量。

制法：

1.把猪腰子对剖两半，片去腰臊筋膜，切成腰花。

2.将炙杜仲放锅内，加清水适量，熬成药液 150 毫升。

3.将姜切成片，葱切成节备用。

4.用药液的一半，加料酒、豆粉和食盐，拌入腰花内，再加白糖、调料混匀待用。

5.将锅放在炉上，用大火烧热，倒入猪油和菜油至八成热，放入花椒，投入腰花、葱、生姜、蒜块速炒散，放入味精，翻炒即成。

特点：

味鲜肉嫩。

功效：

补肝肾，降血压。

杜仲含有杜仲胶、树脂等成分。根据药理研究，社仲煎剂有良好的降低血压作用，炒杜仲的作用比生杜仲更强，并且有扩张血管和减少胆固醇吸收的作用。

糖醋海带丝

原料：

水发海带 250 克，青椒、红椒各 18 克，花生米 100 克’细盐、味精、酱油、白糖、醋、甜面酱、蒜泥、姜丝、香油各适量。

制法：

1.把水发海带切成细丝，放入开水锅内焊 2 分钟，捞出，用冷水投凉，再捞出，控净水分。

2.把青、红椒洗净，去子，切成细丝，放开水锅里略烫一下，捞出，用凉水投凉，再捞出，控净水分。

3.将花生米用净水浸泡 3 小时，捞出后放开水中略沸一下，捞出装盘内。

4.把海带丝、青红椒丝放盘内，加入酱油、白糖、细盐、味精、醋、姜丝、蒜泥，搅拌均匀，淋上香油，即可食用。

特点：

鲜脆可口。

功效：

活血降压。

海带味成性寒，有活血、降压、消炎、退热、化痰、散结、利尿等功效。常吃海带，可以减少脂肪在心脏血管上的积存，使血液中的旭固醇降低，对高血压、冠心病、血管硬化等一系列病症起辅助治疗的作用。

糖汁草莓

原料：

草荡 300 克，银耳 15 克，芹菜 50 克，白糖 40 克。

制法：

1.将银耳洗净泡软，略煮后捞出备用。

2.把芹菜去叶洗净，将菜梗切段，放开水锅中煮沸 1～2 分钟，捞出备用。

3.将草莓用凉开水洗净，择去绿蒂，用白糖拌一下，盛在盘中，成中间高周围低的形状。

4.将银耳放草毒中间，芹菜放草毒之四周，再撒上一些白糖即可食用。

特点：

红绿相映，酸甜可口。

功效：

凉血降压。

草毒酸甜性凉，有凉血平肝、降低血压、清暑解热、生津止渴、利尿消肿、开胃化食等多种医疗功效。银耳有滋阴、补肾、润肺、健脑等功效。它能提高机体造血功能，改善心、肺功能，使血中胆固醇和甘油三脂下降。

高血脂症

荷叶兔肉

原料：

荷叶 5 张（裁成 10 块），兔内 250 克，大米 100 克（用石磨磨成粗砂形），酱油、细盐、淀粉、油适量。

制法：

1.将兔内切成厚片，加酱油、细盐、淀粉、食油各适量拌匀。

2.将肉片和米砂混合，用荷叶包成长形，放入蒸笼中蒸 30 分钟，起锅后放盘内，加少许醋食用。

特点：

清香可口。

功效：

凉血、降血脂。

荷叶性味苦平，有凉血止血，情暑止泻等功效。常服荷叶，对预防高血脂症、动脉硬化等，十分有益。

兔肉是理想的高蛋白，低脂肪和胆固醇食物。兔肉中含有丰富的卵磷脂，有较强的抑制血小板粘聚作用，能保护血管壁，降低血脂，抑制动脉粥样硬化症的发生和发展。

海带黄花鱼

原料：

黄花鱼500克，海带50克，豆油75克，酱油、黄酱、料酒、高汤、香油、醋、细盐、葱、姜、蒜各适量。

制法：

1.将海带泡软，捞出切丝持用。

2.将鱼去鳞，用一双筷子从鱼嘴部伸入，拧搅出内脏，剪去背刺，洗净，控干，然后在鱼的两侧划4道直刀口。

3.葱、姜切成段，蒜切未待用。

4.勺内放入油，用旺火烧热，将鱼放入油中，炸至鱼身挺直，见黄色时捞出，盛入盘中。

5.将勺内的油倒出，留底油15克，放入海带丝煸炒，随后加入料酒、黄酱，再放入酱油、葱段、细盐、醋、高汤、姜段，调好汤汁，把鱼放入，盖上盖，移至微火上熬10分钟。熬透出勺，再加入蒜未，滴入香油即成。

特点：

鱼烂味鲜。

功效：

降血脂、益肝肾。

洋葱排骨

原料：

猪大排骨 250 克，洋葱 150 克，酱油 15 克，料酒 3 克，盐、味精、糖各适量，花生油 100 克。

制法：

1.将大排骨切成 3 块，盛入盘中。

2。洋葱剥去外皮，用刀剖为 4 瓣或 6 瓣，但不能切得太小，也放入排骨盘中，加酱油、料酒、盐、味精等浸腌。浸时多翻动几次，使之入味。

3.锅架火上，放油烧至五、六成热，放进排骨，煎至两面变黄，倒在漏勺中，控净余油。

4.另起油锅，将洋葱放下，略加煸炒，就把浸泡排骨的汁倒入，再加些水，烧开，撇去浮沫，下入排骨，烧开后，移温火烧 30 分钟，排骨肉可戳动时，稍加些糖，待卤汁变浓，即可出锅。

特点：

味道鲜美，肉烂可口。

功效：

益肾气，降血脂。

洋葱味道香脆，可以配制多种荤素菜肴。洋葱中含有二烯丙基硫化物、烯丙基二硫化物和少量含硫氨基酸——蒜氨酸，有明显的降血脂、增强纤维蛋白溶解活性的作用。洋葱还有杀菌、降血糖、法痰、利尿、发汗、健脑等多种功效。

洋葱中可分离出能杀灭白喉杆菌、金黄色葡萄球菌及阴道滴虫的结晶物质：实验表明，洋葱能提高胃肠道的张力，增加胃肠分泌，可用于治疗肠无力症，非痢疾性肠炎、维生素缺乏症等；洋葱中的葱蒜素能刺激呼吸道管壁的分泌，有防治感冒的作用，蒜胺素能增强维生素 B1 的作用，使大脑的功能更加灵活。

芹菜拌鸡泥

原料：

鸡脯肉 100 克，芹菜 50 克，水发口蘑 100 克，火腿丝 15 克，细盐 4 克，味精 3 克，鸡蛋 1 个，植物油 15 克，姜水、湿淀粉备 50 克，清汤适量。

制法：

1.将干口蘑先用温水洗过，再用开水浸泡，将汤滗出，把口蘑上的污物择去洗干净，用清汤少许，上文火偎到入味，捞出，用净布挤干，在每个口蘑顶上用刀切口，直到茎部中间，但不要切断。

2.将鸡脯肉去筋皮，用刀背砸成泥，放入碗内，加入姜水澥开，再加入蛋清、料酒、味精及少许清汤，向一个方向搅拌，再加少许湿淀粉、细盐，搅至有粘性成泥状。

8.在口蘑切口处，抹上鸡泥，把火腿丝、芹菜心插入鸡泥上，做完后，放在平盘上，上展蒸 5、6 分钟，至熟取出。

4.勺内加入情汤，上火，放人味精、料酒、细盐，开后，打去浮沫，用水淀粉勾芡，淋上油，浇在口蘑上即成。

特点：

造型美观，鲜嫩浓香。

功效：

凉血降脂。

芹菜性味甘凉，有降压、降血脂、利尿、凉血止血等功效。由于芹菜中的芹菜硷，有明显的降血压作用。民间用鲜芹菜捣汁服，治疗高血压效果较好。有些医疗机构将芹菜提炼出来的生物硷制成药片，治疗高血压病也取得了明显的效果。

山楂蒸薯珠

原料：

熟红薯 250 克，蛋清 5 个，红糖 30 克，山楂糕 20 克，青梅 20 克，猪油 25 克，糯米粉、面粉各适量。

制法：

1.将熟红薯揭皮去丝，加糯米粉、面粉适量，和红糖搅成面团，再蘸猪油做成大豆大小的珠子。做完后，放油锅里炸黄捞出，沥去余油，装盘内。

2.蛋清打入碗内，用筷子打成满碗白沫。打好后，倒在珠子上盖严，高低不等，薄厚不均。

3，山楂糕、青梅切成丁，在上边任意排成花草，原盘上笼用大火蒸 5～6 分钟即成。上菜时速度要快，否则菜易变形，失去美观。

特点：

雪白珠红，甜鲜适口。

功效：

益气力，降血脂。

红薯的食疗价值越来越被人们重视，因为它不但营养丰富，含有多种维生素、矿物质，而且有补虚，益气、强肾阴、降血脂等多种作用。红薯有促进胆固醇排泄的作用，能提供给人体大量的胶原和粘液多糖类物质，所以能保持动脉血管的弹性，对预防动脉硬化有重要的意义。

冠心病

菊花炒肉丁

原料：

鲜菊花 30 克，细粉丝 100 克，猪瘦肉 300 克，豆瓣酱 50 克，内汤 500 克，酱油、菜油、猪油各适量。

制法：

1.将采摘的鲜菊花洗净，摘下花丝备用。

2.粉丝洗净，加热水泡软，肉去筋，切为细粒。

3.炒锅烧热，放入猪油和菜油各半，烧至六成热时，下肉粒煸炒，炒至水干时，下豆瓣酱继续炒，炒至油呈红色即下酱油、肉汤、粉丝，用旺火收汁后，下菊花、粉丝炒匀，即起锅装盘。

特点：

菜酥软爽滑，菊香满口，别有风味。

功效：

活血行瘀。

菊花有活血、降压、扩张冠状动脉等作用。它对葡萄球菌、链球菌、绿脓杆菌、痢疾杆菌、流感病毒等，均有不同程度的抑制作用。

木耳羊肉片

原料：

嫩羊肉 200 克，黑木耳 25 克，笋 20 克，荸荠 15 克，味精 2 克，黄酒 10 克，油 500 克（实耗 50 克），鲜汤 20 克，湿淀粉 10 克，细盐 3 克，青豆少许，葱、姜少许。

制法：

1.将嫩羊肉切成 4 厘米长、2 厘米宽的片，葱切花，姜切末，荸荠、笋分别切成薄片。

2.将肉片放在碗中加适量盐、黄酒、味精、蛋清、干淀粉拌匀上浆。

3.锅置旺火上，烧热放油，烧至四成热时，将肉片投入锅中滑散，倒入漏勺滤油。

4.原锅留余油 10 克，放入葱花、姜末煸出香味，再投入荸荠片、笋片、黑木耳、青豆煸炒几下，加黄酒、盐、鲜汤烧开后，下味精、湿淀粉勾成薄芡，投入肉片，略推一下，淋上麻油出锅装盘。

特点：

色泽白净，鲜成入味，质地滑嫩。

功效：

养血通络。

烧干贝

原料：

水发干贝 250 克，玉兰片 15 克，水发香菇 15 克，酱油 10 克，料酒 10 克，味精 1 克，食糖少许，湿淀粉 5 克，清汤 100 克，食油、香油适量。

制法：

1.将干贝用温水洗干净，放于大碗内，加上开水，上展蒸烂。下展后将原汤滗出留用，拔出干贝硬肌，仍用原汤浸泡。

2.勺内放入食油，上火烧热，下清汤、酱油、料酒、味精、食糖和少许干贝原汤。

3.将玉兰片、水发香菇用开水金过，和干贝一起下入锅内，开锅后撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，加入香油，盛入盘内即成。

特点：

清爽味美。

功效：

清心活血。

豆芽拌洋葱

原料：

绿豆芽 200 克，洋葱 500 克，辣椒面、椒油、花椒面、盐各适量。

制法：

把绿豆芽去皮，用水洗净，捞出控净水分；洋葱洗净切成块，与绿豆茅一块用沸水焯一下，然后用凉水泡凉，控净水分，然后加入辣椒面、椒油、花椒面、盐，拌匀即可食用。

特点：

麻辣、香嫩、适口。

功效：

行气洁血。

据研究，洋葱是唯一含有前列腺素的植物，而前列腺素是较强的血管扩张剂。它能降低心脏冠状动脉的阻力，增加冠状动脉的血流量，有利于冠心病的治疗。另外，它还能舒张脑部的小血管，促进血液循环，有助于防治血压升高所致的头晕、头痛等症。所以本道菜也是脑动脉硬化症和脑力劳动者很好的饮食，有通窍、健脑的作用。

香菜萝卜丝

原料：

胡萝卜 500 克，香菜 50 克，白糖、味精、嫩姜、酱油、细盐、香油适量。

制法：

1.将胡萝卜洗净，刨皮，切细丝，晾干待用。嫩姜去皮切丝。香菜拣去黄叶，洗净切段。

2.将胡萝卜丝放在温开水中泡软，取出挤干水分，同姜丝拌匀装盘，上面放香菜。

3.取小碗一个放酱油、白糖、细盐、味精、香油调成汁，浇在胡萝卜丝上即成。

特点：

红绿相间，味甜香适口。

功效：

降血脂，益心气。

胡萝卜是“ 防癌蔬菜 ”之一。它对食道癌、肺癌、子宫癌等，均有一定预防作用。胡箩卜含有脂肪油、挥发油及降血糖物质，对冠心病、动脉硬化、高血脂症、糖尿病等，常吃都很有益处。

动脉硬化

虾仁茄子罐

原料：

虾仁 50 克，茄子 750 克，瘦肉 150 克，鸡蛋 2 个，水发冬菇 25 克，净笋 25 克，细盐、酱油、面酱、葱末、料酒、花椒油、味精、姜末、湿淀粉、油备适量，汤少许。

制法：

1.将茄子削成 1 厘米厚的圆片，再把每片剖成象眼花刀（契一面），将瘦肉切成 4 厘米长的火柴梗丝。

2.笋和冬菇切成丝，用开水烫一下，控干。

3.坐油勺，打温油，先把虾仁余一下，捞出。再下茄片，炸至呈金黄色，捞出。另起勺，打底油，把鸡蛋炒成碎块，备用。

4.坐油勺，将肉丝、面酱放入，加葱、姜末炒熟，勺内放虾仁、鸡蛋、冬菇丝、笋丝、烹料酒、酱油，加味精和少许汤，颠抖出勺，放入盘中成馅。

5.用一碗，碗底铺一片茄子，贴靠碗边围上茄片（要花面朝碗，挤严，使其不漏掉馅），把馅装入碗内，上面再盖茄子片，盖严，上展蒸熟。

6.上展蒸熟后把原汤倒入勺内，将茄子罐合入平盘。将勺坐火，勾芡，加花椒油，把汁浇到茄子罐上即成。

特点：

茄子软烂，味道鲜美。

功效：

益气活血。

茄子中含有一种其它蔬菜中很少有的维生素 P，这种物质对毛细血管有一定的保护作用。患有动脉硬化、高血压病、脑血栓形成、坏血病的病人，常吃些茄子，对疾病大有好处。

荸荠炒芹菜

原料：

荸荠 75 克，芹菜 150 克，青椒 50 克，豆腐 200 克，炒杏仁 10 克，酱油 10 克，花生油 50 克，大蒜 5 克，青葱 15 克，姜末 5 克，鸡清汤适量，细盐 4 克，料酒、香油、味精各少许，湿淀粉适量。

制法：

1.把豆腐洗净切成 2 厘米的片或丁。用酱油把葱末、蒜末腌 2 小时。用植物油把豆腐煎成黄色待用。

2.青椒切方块，葱切成斜片，芹菜切成段，荸荠切片。

3.起锅烧热植物油，把蔬菜炒至脆嫩时清汤、湿调淀粉，汁稠时放入豆腐和杏仁，再放细盐、味精、料酒、香油调好口味，混匀后即可装盘食用。

特点：

雪白碧绿，清香适口。

功效：

凉血、降血脂。

芹菜中含有丰富的维生素 P。维生素 P 也叫芦丁，有减少血管脆性，防治动脉硬化的作用；荸荠有凉血、降血压、滋阴、利水等功效；青椒、豆腐均有一定的防治动脉硬化作用。所以本菜适合于动脉硬化、高血脂症、冠心病等病人食用。

菠菜洋葱汤

原料：

菠菜 250 克，洋葱 50 克，猪骨 100 克，土豆 100 克，黄酒、胡椒粉、细盐、味精各适量。

制法：

1.将菠菜洗净，切碎；将洋葱洗净，剥去老皮，切丝，土豆洗净切块；猪骨敲碎。

2.将洋葱丝、土豆块、猪骨、胡椒粉放入锅内，加清水适量，用旺火煮沸，去浮沫后加黄酒微火煮 2 小时，投入菠菜略沸，加细盐、味精调味即成。

特点：

汤浓味香，新鲜适口。

功效：

养血活血。

青椒海带丝

原料：

干海带 150 克，青椒 100 克，细盐、味精、香油各适量。

制法：

1.用温水将海带浸泡涨发，用清水多次洗净，切成丝，青椒去蒂与子，用水洗净，切成细丝。

2.分别将海带丝、青椒丝放入沸水锅中焯一下，捞出沥干水，同放入盘中，加细盐、味精、香油拌匀即成。

特点：

脆香味美。

功效：

防治动脉硬化。

海带含有褐藻胶、甘露醇和多种微量元素，所以它对动脉硬化、高血压病的防治有很大的好处。

咳嗽

百合牛肉

原料：

牛肉 350 克，百合 50 克，葱段 10 克，蒜泥 5 克，白糖 10 克，细盐 3 克，湿淀粉 5 克，鲜汤 500 克，姜片 3 克，八角茴香 2 粒，酱油 15 克，黄酒 15 克，花生油 40 克，味精 2 克。

制法：

1.把牛肉洗净，切成 2 厘米见方的块。

2.烧热锅，放油 20 克，待油烧至七成热时，下葱、姜、蒜泥爆香，再放牛肉煸香后，烹黄酒，下糖、酱油、盐，稍煸后，加八角、鲜汤、百合，使牛肉淹没，用小火焖 2 小时至酥，然后用旺火收汁，拣去八角，放味精，再用湿淀粉着薄腻，淋油上盆。

特点：

百合细腻，牛肉酥香。

功效：

润肺止咳。

川贝炖猪肺

原料：

川贝母 10 克，带气管猪肺 1 副，蛋清 2 个，白胡椒 0.3 克，盐、酱油适量。

制法：

1.将川贝母及白胡椒共研为细末，取鸡蛋清将二味药未调匀成糊状。

2.把糊全部灌入洗净的猪肺气管中，然后用线绳结扎管口，置入铝锅或砂锅内，加水适量，用小火煮熟，吃时加少许细盐、酱油调味。

特点：

嫩软适口。

功效：

止咳化痰。

川贝母有清肺止咳，化痰散结的功效，常用于肺虚久咳痰少咽燥及外感风热咳嗽，肺热咳嗽，咯痰黄稠等症的治疗。据研究，川贝中含有的川贝母素等生物硷，有类似阿托品的作用，能扩张支气管平滑肌，减少分泌，解除平滑肌痉挛。

陈皮肉丝汤

原料：

陈皮 10 克，百合 30 克，炒杏仁 10 克，瘦猪肉 200 克，味精、食盐、酱油、姜、葱各适量。

制法：

将陈皮、百合洗净，瘦猪肉切丝，三者与杏仁共放入锅内，加水适量，小火炖至肉烂，然后，加入味精、食盐、酱油、姜、葱各适量调味即成。

特点：

肉质烂嫩，汤味清香。

功效：

润肺止咳。

本汤适用于慢性支气管炎、体虚久咳不止以及肺燥咳嗽等病人食用。汤中陈皮，即柑橘成熟之果皮，有止咳化痰、抑菌消炎、降低毛细血管脆性而防止微血管出血等作用，所以是慢性支气管炎的常用之品。

百合性微寒味甘，是食、药两用之品有润肺止咳、清热化痰等功效，所以很适合慢性支气管炎之咳嗽胸闷、痰黄、咽干痛、口苦等症状使用。

银耳杏仁鸽蛋

原料：

炒杏仁 10 克，银耳 50 克，鸽蛋 20 个，味精 2 克，料酒 9 克，鸡油 10 克，淀粉 15 克，盐少许。

制法：

1.将炒杏仁加水适量，熬煮 20 分钟，待汁稠时去渣留汁待用。

2.银耳用温水发好，洗净去根备用。

3.鸽蛋洗净，打入抹好油的梅花模子内，同时将银耳镶在鸽蛋上，蒸 2～3 分钟取出放盘内备用。

4.锅烧热放油，加入鸡汤、调料和煮好的杏仁汁，开后滚几滚，勾芡并加鸡油，淋于银耳上即成。

特点：

色泽淡雅，清淡利口。

功效：

清肺止咳。

慢性支气管炎

烧茄饼

原料：

净茄子 300 克，肉酱 100 克，鸡蛋 1 个，葱花 2 克，黄酒 5 克，细盐 2 克，干淀粉 50 克，姜末 3 克，味精 1 克，花生油 1000 克（实耗 75 克），椒盐 10 克。

制法：

1.将茄子洗净后去皮，切成直径 3 厘米长的夹刀片（第一刀切断，第二刀不切断）。

2.在肉酱内放黄酒、盐、味精、葱花，搅拌上劲：鸡蛋去壳打匀，放干淀粉调成蛋糊，再将前夹内撒少许干淀粉后，将肉酱放入，成茄饼。

3.将锅烧热，放油烧到六成热时，茄饼挂糊后，逐一下锅氽熟捞起。待油升高到八成热时，再将前饼放入复炸，使发脆后捞起，装盆，随带椒盐上桌食用即可。

特点：

色泽金黄，外脆里嫩，鲜香可口。

功效：

止咳化痰。

蟹粉豆腐

原料：

蟹粉 200 克，豆腐 1000 克，细盐 5 克，白糖 5 克，味精 5 克，黄酒 25 克，葱段、姜末各 3 克，胡椒粉少许，香醋少许。鲜汤 200 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 100 克。

制法：

1.将豆腐切成 4 厘米长、2 厘米宽、1 厘米厚的长方块，下沸水锅汆一下，捞出待用。

2.将锅烧热，加猪油 60 克，下葱段开锅，将蟹粉、姜末放入锅中煸炒几下，烹黄酒，加汤、细盐、白糖、味精搅匀，待烧沸后下豆腐，继续烧至豆腐入味后，撒上胡椒粉，即用湿淀粉勾芡，淋上猪油、香醋推匀，盛起装入汤盆便成。

特点：

色泽淡黄，鲜嫩滑润。

功效：

润肺止咳。

青椒羊肉片

原料：

羊里脊肉 150 克，青椒 25 克，鸡蛋 6 个，葱姜汁 5 克，干淀粉 25 克，色拉油 500 克（实耗 100 克），味精 3 克，鸡油 10 克，黄酒 15 克，湿淀粉 10 克，细盐 6 克，鲜汤 75 克。

制法：

1.将羊里脊肉斩成肉茸，越细越好。

2.将羊肉茸放入小碗，加黄酒、干淀粉、葱姜汁、味精、盐、清水，拌匀上劲。然后将 6 个鸡蛋请倒入肉茸，用筷子顺着同一个方向搅拌均匀。青椒切成小片。

3.将锅烧热，用油滑锅后，下色拉油，待油至四成热时，将羊内茸用勺一片片打入锅内，不断地晃动锅子，并用勺轻轻地推动肉茸，以免粘底，待羊肉茸在油上浮起时，即可倒入漏勺沥油。

4.原锅留余油 10 克，将青椒放入稍煸后，即将羊肉茸片倒入，烹黄酒，放鲜汤、味精，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，出锅装盆。

特点：

色如芙蓉，鲜嫩味美。

功效：

温肺止咳。

杏仁蒸猪肉

原料：

带皮猪肉 500 克，甜杏仁 20 克，冰糖 30 克，湿淀粉 5 克，酱油 20 克，料酒 30 克，猪油 15 克，葱 3 克，姜 3 克。

制法：

1.将猪肉洗净，切成 1.5 厘米见方的肉块。

2.杏仁用开水泡透，去掉外皮，用纱布包好。

3.将铁锅放在旺火上，倒入猪油，用冰糖 15 克，炒成深红色，再放入肉块一起翻炒，当内块呈红色时，即下葱段、姜块、酱油、料酒、清水（要浸没肉块）和杏仁。4.待汤开后，倒入砂锅内，放在微火上炖，并要随时翻动，勿使糊底。

5.待肉块炖到六成烂时，放入冰糖，炖到九成烂时，将杏仁取出，去掉纱布，将杏仁平铺在碗底，把炖好的肉块皮朝下摆在杏仁上，倒入一些原汤，上笼蒸到十成烂时取出，扣在盘里。

6.将剩下的原汤烧开，加入湿淀粉勾成稀汁，浇在肉上即成。

特点：

肥而不腻，肉软汤香。

功效：

滋阴润肺。

支气管哮喘

鸡油丝瓜

原料：

丝瓜 750 克，细盐 5 克，味精 5 克，黄酒 10 克，葱段适量，姜末适量，清汤 250 克，湿淀粉 20 克，猪油 500 克（实耗 25 克）。

制法：

1.将丝瓜刮去皮，切去两头，洗净，顺长一剖为四，剔去瓤，切成 6 厘米长的条待用。

2.锅内放猪油，待油烧到六成热时，将丝瓜丝放入锅中略炸一下倒入漏勺。待沥去油后，仍倒回锅内，加清汤，烧熟后捞出，皮向上整齐地排列在盆内。

3.趁热锅加猪油，放葱、姜末略爆一下，加清汤、细盐、味精、黄酒，将丝瓜丝顺势推入锅。待煨入味后，下湿淀粉勾芡，淋上鸡油端锅兜匀，盛起装盆。

特点：

色绿清香，鲜嫩润滑。

功效：

止咳平喘。

丝瓜性味甘平，是一种营养及药用价值都很高的蔬菜。它有法风化痰、降气乎喘、凉血解毒、通经活血、下乳汁等多种医疗功效，所以可用于支气管哮喘、慢性支气管炎、老年人痰多咳嗽、鼻窦炎、水肿、大小便出血等病症的辅助治疗。

虾仁烧芹菜

原料：

净嫩芹菜 200 克，虾仁 40 克，猪油 40 克，料酒 10 克，盐 5 克，味精 2 克，汤少许。

制法：

1.将芹菜洗净，去掉菜叶，将叶柄一破两半，顺刀切成 2 厘米长的段，放开水锅内焯一下，捞出沥去水分。

2.锅放火上，下入猪油，用热油炸一下虾仁，炸变色即可，不要炸老，随下入芹菜煸炒，放入料酒、味精、盐，炒匀，尝好味道，出锅盛盘食用。

特点：

嫩绿脆香适口。

功效：

清热益肺。

芹菜除了是一种毫无副作用的降压剂外，它还有凉血、益肺、补肾、祛风、清胃、醒脑等多种功效。有人认为芹菜有一种强壮剂的作用，常吃可以增强性机能，强壮体质。因此，哮喘患者常吃一些芹菜，对于改变体质，减轻哮喘发作程度等来说，是很有好处的。

木耳海蜇

原料：

海蛰皮 150 克，黑木耳 50 克，白萝卜 500 克，素油 50 克，糖 15 克，细盐 10 克，葱 10 克，味精 2 克，香油少许。

制法：

1.将海蛰皮用清水浸泡半天，把黑衣剥下，洗净，切成细丝。

2.将黑木耳用请水泡 3 小时，捞出后用开水略烫一下，沥尽水分备用。

3.白萝卜去皮，切成细丝，用盐脆 2 小时后，把水挤干与海蛰、木耳一起盛碗内，再撒少许盐拌匀。

4.葱切末，撒在菜上面。

5.锅内放油烧至八成热，浇在菜上，再加糖、味精拌匀装盆。

特点：

色艳味香，落口爽脆。

功效：

利肺平喘。

蛤蚧炖龟肉

原料：

乌龟 500 克，蛤蚧 1 对，火腿 30 克，瘦猪肉 120 克，鸡清汤 1500 克，猪油、盐、味精、胡椒面、料酒、姜、葱各适量。

制法：

1.将龟去掉硬壳、颈和爪尖，刮去黄皮，洗净切块，用开水汆透捞出洗净，瘦猪肉亦用开水汆好。

2.龟肉与姜、葱一道炒片刻，加入料酒，开锅后 5 分钟捞出龟肉，弃掉原汤。

3.把龟肉放入锅内，把蛤蚧捣碎，与火腿、瘦猪肉共置于龟肉四周，加上鸡清汤、葱、姜、料酒、盐，蒸烂后只留龟肉、火腿、猪肉，其余拣掉，加入味精、胡椒面即可食用。

特点：

味道清香。

功效：

补益肺肾，降气平喘。

龟肉性味咸平，有滋阴降火、补益肺肾、补阴血、增津液等功效。患有支气管哮喘病的人，如能经常吃些龟肉，对于改变体质，预防哮喘发作来说，是很有益处的。蛤蚧补肺肾，定喘嗽，常用于肾虚气喘，肺虚喘咳，虚劳咳嗽等症的治疗。

蒜苗炒冬瓜条

原料：

蒜苗 100 克，冬瓜 300 克，花生油、酱油、精盐、醋、湿淀粉、味精适量。

制法：

1.将蒜苗剥去外皮，切成 2 厘米长的段，冬瓜削去外皮，切成 0.5 厘米厚、1 厘米宽、2 厘米长的条，待用。2.将锅坐火上，加入花生油，油热后先放蒜苗炒一下再放冬瓜条，等两者都炒熟后加入酱油、精盐、醋，调好口味，用湿淀粉勾芡，出锅前加上味精，盛入盘内食用。

特点：

菜色淡雅、情爽适口，减肥消胖，有利健美。

功效：

利肺化痰。

肺结核

清汤猪骨

原料：

猪骨 150 克，香菜末、胡椒面、口蘑片、火腿片、青豆各少许，盐 15 克，酱油、料酒、味精各少许，鸡汤 200 克。

制法：

1.将猪骨砸开，加清水适量煎沸 1 小时。

2.去猪骨，将口蘑片、火腿片、青豆、鸡汤及调料等下入锅内，开锅后去沫，再煮至青豆熟，起锅盛在汤盘内，撒上香菜末、胡椒面即可。

特点：

请香可口。

功效：

养肺补虚。

猪骨性平，有益肺、化痰、生乳等功效。据报导，肺结核、胸膜炎患者经常煎服猪骨，能增强对结核杆菌的抵抗力，促进病灶的好转或愈合。

荷叶蒸肉

原料：

猪肋条肉 400 克，粳米 150 克，鲜荷叶 2 大张，葱段 25 克，酱油 75 克，甜面酱 40 克，味精 3 克，丁香、茴香、桂皮各 2 克。姜丝 25 克，白糖 20 克，黄酒 15 克，香油 25 克。

制法：

1.将粳米淘净沥干，与丁香、茴香、挂皮一同入锅，炒至金黄色后，倒出，趁热磨成粗粉。

2.将猪肋条内刮去细毛，拆去骨洗净，切成 6 厘米长。1.5 厘米厚的片，再在厚片中间横批一刀至皮，放入盛器内，加葱、姜、酱油、白糖、甜面酱、味精拌匀，腌 1 小时，使其入味。加上粳米粉、香油，使肉均匀地粘上一层米粉。鲜荷叶洗净，一叶切成 4 块待用。

3.取搪瓷盆一只，盆底铺上鲜荷叶，将肉一块块地排入盆内，上面再盖上荷叶，上笼用旺火蒸 3 小时，蒸至肉酥即成。

特点：

清香不腻，酥糯可口。

功效：

清肺、养肺。

大枣蒸鸡

原料：

光嫩母鸡 1 只（约 750 克），大枣 50 克，黄酒 20 克，细盐 3 克，葱 10 克，姜 5 克，丝棉纸（或玻璃纸）1 张。

制法：

1.将嫩母鸡剖腹挖出内脏洗净，斩成 5 厘米长、2 厘米宽的块，下沸水锅余一下捞出，洗净血污。

2.大枣洗净待用。

3.将鸡块整齐地排列在大汤碗内，加大枣、黄酒、细盐、葱、姜、清水（250 克），碗口用丝棉纸或玻璃纸封好，上笼用旺火将鸡蒸酥取出，上桌后启封食用。

特点：

香味浓厚，肉质鲜嫩。

功效：

益气扶正。

糖甲鱼

原料：

甲鱼 2 只（约 1000 克），葱段 10 克，黄酒 50 克：碎冰糖 120 克，湿淀粉 25 克，熟猪油 100 克，葱结 10 克，生板油 25 克，姜片 25 克，酱油 25 克，醋 40 克，味精 2 克，香油 10 克。

制法：

1.将甲鱼背朝下放在地上，待甲鱼头伸出时，用左手拉住头部，用刀割断其颈骨，放出血，用 90 度的热水泡一下后，刮去黑衣，斩去嘴尖、尾、爪尖，再用刀尖在腹部剖十字刀，挖去内脏，每只斩成 4 块，用冷水洗净。

2.板油切丁，冰糖碾碎。

3.锅中放清水 1000 克，待水沸后，将甲鱼入锅煮一下，再取出，清水冲洗。

4.原锅内再放清水 500 克，将甲鱼放人，加黄酒、姜片、葱结。待水沸后，改用小火焖 30 分钟，至肉酥，将葱、姜取出。

5.锅烧热，放熟猪油 50 克，将甲鱼连同原汁和生板油丁一起下锅，烹黄酒，加冰糖、酱油、醋。沸后，小火焖 5 分钟，再用旺火将汁收浓，用水淀粉勾芡，淋熟猪油、香油，撒上葱段，起锅装盆，再撒上冰糖未 25 克，即成。

特点：

色乌黑发亮，皮酥肉烂，味浓鲜香。

功效：

补肺益肾。

白芨蒸银耳

原料：

白芨 30 克，银耳 30 克，鲜蚕蛹 50 克，香莱 10 克，火腿未 10 克，鸡蛋清 2 个，鸡汤适量，味精、食盐、葱、姜未、湿淀粉各适量。

制法：

1.将白芨加水适量，煎煮 1 小时，去渣留药液继续煎沸至稠，倒小碗内待用。

2.将银耳择洗干净，用水泡发好，撕成小块待用。

3.蚕蛹去皮捣成蛹泥，加白芨膏、味精、食盐、葱、姜末等调料拌匀后抹入银耳中，再撒上火腿未、鸡蛋清、香菜，上展蒸熟。

4.将鸡汤加入调料和淀粉做成汤汁，浇在银耳上即成。

特点：

清香绵软。

功效：

润肺化痰。

白菱有润肺、止咳、止血等功效，是肺结核病咳嗽、咯血、低热之常用之品，银耳养阴益肺，扶助正气，蚕蛹不但富含蛋白质，营养丰富，而且有润肺、止咳、生津、散结等多种功效。本道菜对肺结核病人久咳不止、痰中带血、盗汗、低热等症来说，是极好的食疗法。另外，冠心病、慢性肝炎、贫血、小儿佝偻病等服用此菜，也十分有益。

红烧鹅肉

原料：

熟鹅肉 300 克，花生油 200 克（实耗 50 克），葱、姜、蒜少许，酱油、红糖、湿淀粉、精盐适量。

制法：

1.将熟鹅肉切成 1 厘米见方的小块，用花生油炸一下捞出来，待用。

2.把酱油、红糖、湿淀粉、精盐放在一块，加适量水调成稀糊状备用。

3.锅内放少许花生油，油热后放入葱、姜、蒜未，烹出香味后加入炸好的鹅肉，翻炒一下后勾上用红糖、湿淀粉调好的稀糊，再翻炒一下，等稀糊变稠均匀地粘在鹅肉上，即可盛盘食用。

特点：

色泽美观，甜成适口。

功效：

益气补肺。

现代医学认为，鹅肉中含有大量蛋白质、维生素和矿物质，肉质细嫩，容易消化吸收，营养价值较高。祖国医学认为，鹅内人肺经与肾经，有滋阴补肾之功，可化痰利水，除疹止嗽。阴虚之人食后不燥，阳虚之人食后不寒，并有养胃、补血、生津的功效，是一种很好的滋补食品。

肝炎

枸杞炒肉

原料：

枸杞 100 克，瘦猪肉 500 克，青笋 100 克，猪油 60 克，食盐、白糖、味精、料酒、香油、豆粉、酱油各适量。

制法：

1.将瘦猪肉洗净，去筋膜，切成 3 厘米长的丝；青笋切成 3 厘米长的细丝，拘把洗净待用。

2.将砂锅加猪油烧热，将肉丝、笋丝同时下锅炒散，烹入料酒，加入白糖、酱油、食盐、味精搅匀，投入拘杞、翻炒几下，淋入香油，炒熟即成。

特点：

红绿相映，肉软味香。

功效：

补血养肝。

枸杞子有保护肝脏，增强抗病能力的作用。据研究，枸杞子能抑制脂肪在肝内沉积，对肝脏呈保护作用；它又能增强网状内皮系统的吞噬功能，能促进抗菌、抗病毒的能力。另外，枸杞子还有降低血糖、降血脂、防治动脉硬化等多种作用。

生地炖猪肝

原料：

生地 30 克，猪肝 500 克，菜油、葱、生姜、酱油、白糖、黄酒、淀粉等各适量。

制法：

1.将猪肝洗净，与生地同放入砂锅内，加水适量，煮 1 小时，捞出猪肝，切成小片备用。

2.在锅内加菜油，放入葱、生姜，稍炒一下，再放入猪肝片，将酱油、白糖、料酒少许，对加原汤少许，收汁，勾入淀粉倒入猪肝片中拌匀即成。

特点：

鲜嫩味美。

功效：

凉血养肝。

生地性味甘寒，有保护肝脏、凉血止血、强心、利尿、扩张血管等作用。生地中含地黄素、甘露醇、葡萄糖、铁质、维生素 A 等成分，它能促进血液凝固而止血，并能降低血糖，治疗糖尿病。它对慢性肝突出现纳差便秘、咽干心烦、手足心热、烦躁不安、舌红苔黄等症状者，尤为适宜。

麦苗炒肉丝

原料：

鲜麦苗 50 克，瘦猪肉 300 克，葱段、姜丝、细盐、酱油、味精、淀粉等各适量。

制法：

1.将鲜麦苗洗净，沥干水分，切成 3 厘米长的段待用。

2.将瘦猪肉先切成薄片，再切成 2～3 厘米长的肉丝。

3.将锅烧热，加油（植物油）适量，待油至七成热时，投入葱段、姜丝，接着加入肉丝，麦苗翻炒。

4.加入细盐、酱油、味精，并用湿淀粉勾芡，颠翻几下即可。

特点：

嫩烂鲜香。

功效：

清热理肝。

鲜麦苗清热利湿，有退黄疸、助消化、养阴生津等功效；瘦猪肉可补充慢性疾病消耗的蛋白质，强壮身体，增强抵抗力。对于黄疸型肝炎或无黄疸型肝炎，包括甲型病毒性肝炎病毒和乙型肝炎病毒引起的急、慢性肝炎而出现腹胀、恶心、黄疸、尿赤、乏力、食欲不振等表现者，都很适合食用这道菜。除此之外，鲜麦苗洗净，浸泡数小时后挤汁服用，治疗黄疸及慢性肝炎，效果也很好。

紫菜南瓜汤

原料：

紫菜 10 克，老南瓜 100 克，虾皮 20 克，鸡蛋 1 个，猪油、黄酒、酱油、醋、味精、香油适量。

制法：

1.将紫菜撕碎，洗净备用。

2.将鸡蛋打入碗内；虾皮用黄酒浸泡。3.火上坐铁锅，放少许猪油，油热后放入酱油炝锅，加水适量，放入虾皮、老南瓜（切块）煮 30 分钟。4.将紫菜加入，10 分钟后打入搅匀的鸡蛋液，加上醋、味精、淋上香油即可食用。

特点：

营养丰富，味道鲜美。

功效：

凉血益肝。

紫菜是保护肝脏、凉血清热的极好食物。它营养丰富。味道鲜美，有清热利水、化痰软坚、养肝补肾等多种功效。所以特别适合慢性肝炎病人食用。

老南瓜有消炎止痛、理气护肝、降血糖、解毒等功效，所以近代常用于慢性肝炎、慢性肾炎、高血压病、糖尿病、冠心病等病的辅助治疗。虾皮、鸡蛋有增强体质，提高抵抗力的功效，也很适合肝炎病人食用。

西红柿炒蘑菇

原料：

鲜蘑菇 500 克，西红柿中等个 3 个，细盐、味精、料酒、白糖、香油各适量。

制法：

1.将鲜蘑菇去杂洗净，下沸水锅伸透后即捞出晾凉；西红柿洗净切块。

2.炒锅烧热，放入香油，把西红柿块炒熟；将鲜蘑菇挤净水，下入锅内，加入细盐、味精、料酒、白糖，用旺火烧开，再用小火焖一会儿即成。

特点：

色鲜味美。

功效：

益气养肝。

肝硬化

蒸甲鱼

原料：

活甲鱼 500 克，鸡脯肉 50 克，鸡腿 240 克，葱段 10 克，料酒 10 克，姜片 6 克，盐 2 克，味精、胡椒粉各适量，猪骨汤 750 毫升。

制法：

1.将甲鱼宰好，放在碗内。鸡腿切成两截，在开水锅中余一下，放在甲鱼上，加佐料和猪骨汤，蒸 2 小时，拣去葱、姜。

2.将鸡脯肉砸成肉泥，以 120 克冷猪骨汤调成鸡泥汁。把甲鱼烧开，放入 1/3 的鸡泥汁，用筷子朝一方向搅动，烧开后除去浮油，捞出鸡肉渣和浮沫。

3.把甲鱼放在漏勺内，在汤里涮一下，盛入大碗中。其余鸡泥按上法除内渣和浮沫即成清汤。然后把清汤倒入盛甲鱼的碗内，加上味精即成。

特点：

味美可口。

功效：

滋阴、软坚。

紫草猪骨汤

原料：

紫草 30 克，猪骨 200 克，鸡蛋 4 个，肉汤 500 克，酱油、细盐、味精各少许。

制法：

1.将猪骨砸开，与紫草同煎 40 分钟，去渣留汁成紫草、猪骨汁。

2.将肉汤与紫草猪骨汁混合后滚沸 5 分钟，将鸡蛋逐个打破后下入锅内（弃壳），待鸡蛋熟后，加入酱油、细盐、味精等调味即成。

特点：

色紫味香。

功效：

凉血益肝。

紫草被外国人称为自然界的牛奶，这是因为它含有多种维生素以及矿物质，在某种程度上其营养度超过了牛奶。它有保护肝脏、补血、凉血止血、抗病毒、解毒、降血压、降血糖、强精等多种医疗功效，难怪又被人们称为草药之王呢！

肝硬化时，由于肝机能较差，往往出现腹胀、乏力、贫血、营养不良、腹水等病症，而针对这种情况，服用紫草，是有益无害的。它能促进有毒物质的排泄，有利于肝脏的机能活动。

草菇烧芦笋

原料：

芦笋罐头 500 克，草菇 200 克，熟火腿 30 克，菜油 50 克，料酒 5 克，胡椒粉：克，湿淀粉 6 克，细盐 3 克，味精 2 克，香菜节 5 克。

制法：

1.将草菇洗净，撕成块条状；芦笋罐头开筒，滤干水分，熟火腿切成薄片。

2.将锅洗净，置中火上，下菜油烧至七成热，放入草菇偏炒几下，加料酒，煸至变色，加入胡椒粉、少量鲜汤烧炯一下，再加入芦笋同烧。

3.用味精、细盐、湿淀粉对成滋汁，烹入锅内，炒匀起锅入盘，撒火腿片、香菜即成。

特点：

质地细嫩，咸鲜适口。

功效：

清热益肝。

腹泻

糖醋南瓜丸

原料：

南瓜 500 克，面粉 50 克，白糖 50 克，醋 50 克，淀粉 10 克。盐适量，油 250 克（实耗 50 克）。

制法：

1.将南瓜洗净，去皮、切块，上笼蒸熟，沥去水，加入面粉、白糖、食盐，揉成面团状。

2.炒锅放油，烧至七成热，用手将南瓜挤成鹌鸪蛋大小的丸子，入热油锅中炸至金黄色捞出。

3.锅底留底油约 10 克，放清水 100 克，加白糖和少许盐，然后勾芡，淋香醋，倒入丸子，稍拌炒即出锅。

特点：

甜酸软嫩，清香味美。

功效：

温中止泻。

蒸鸭蛋

原料：

咸鸭蛋 3 个，新鲜鸭蛋 2 个，猪油 1 汤匙，碎葱少许。

制法：

1.将成鸭蛋蛋白和新鲜鸭蛋混合打匀后，加入大半碗开水，用筷子搅打均匀，再放入咸蛋黄，注意保持蛋黄完整。

2.在打好的蛋液中加入猪油、碎葱，立即上锅蒸 20 分钟即可蒸熟（若用凉水冲蛋液，需 30 分钟以上才能蒸熟，同时要注意蒸时火候不要过大，老了不好消化）。

特点：

味咸香适口。

功效：

清热解毒。

鸭蛋营养丰富，对于体虚、腹泻、营养不良、贫血等患者来说，常吃鸭蛋是十分有益的。鸭蛋有滋阴、清热、解毒等功效，所以慢性痢疾、慢性肠炎以及慢性肝炎、慢性咽炎、肾炎等患者服食本菜，也很有利。

蒜味素香肠

原料：

大蒜 5 头，山药 400 克，淀粉 150 克，豌豆腐皮 5 片，腐竹 200 克，炸面筋片 100 克，酱油 30 克，荷叶 5 片，香油、细盐、味精、大茴香、小茴香、丁香等各适量。

制法：

1.将山药去皮，拍成泥状。

2.将泡发好的腐竹切成约 1 厘米长的条状；炸面筋片拍碎。

3.将大茴香、小茴香、丁香研成细末待用。

4.将大蒜去皮捣碎待用。

5.将上述加工好的原料放入盆内，加上酱油、香油、细盐、味精、淀粉和香料，调成馅备用。

6.将油豆腐皮用湿布闷软，平摊在案板上，把馅放在油豆腐皮上成横条状，再逐片卷成香肠状，外裹荷叶，上笼蒸约 30 分钟即可。

特点：

油而不腻，味美可口。

功效：

解毒止泻。

凉拌春蒜苗

原料：

春蒜苗 80 克，豆腐干 200 克，花椒油 50 克，细盐 3 克，味精 2 克，红油 20 克。

制法：

1.将春蒜苗切成 1.3 厘米长的段，豆腐干切成细丝。

2.勺内加水烧沸，先放豆腐干丝捞出，投凉，再放入春蒜苗段略烫捞出，投凉。

3.把烫好的豆腐干丝及蒜苗放入一个盆内，加入细盐、味精、花椒油、红油调匀后，放在盘内即可。

特点：

清鲜爽口，绿黄相辉。

功效：

杀菌止泻。

痢疾

蒜泥马齿苋

原料：
大蒜 10 头，鲜马齿苋 500 克，白糖 50 克。
制法：
1.将大蒜去皮捣成泥状待用。
2.将马齿苋洗净，在开水中余一下，捞出，沥干水分，捣烂。
3.将蒜泥、马齿苋泥、白糖三者拌匀，即可食用。
特点：
味酸甜辣，食之可口。
功效：
杀菌治痢。

大蒜拌茄泥

原料：

鲜茄子 750 克，大蒜 6 头，豆油 20 克，面酱、细盐、熟芝麻、葱花、花椒面、味精各适量。

制法：

1.把茄子去柄，上展蒸烂；大蒜去皮捣烂待用；芝麻捣碎，放小盘内。

2.勺内放油，烧热，放入葱花、面酱，炸出香味时，放人茄子翻炒。

3.将味精倒入锅内，略翻炒后起锅，，加入蒜泥拌匀，装入盘中，吃时撒上芝麻未。

特点：

柔软酥烂，香辣适口。

功效：

调中止痢。

茄子是一种具有多种医疗功效的蔬菜，它有杀菌、止血、降胆固醇、降血压、利尿、解毒等作用。茄子不但可以辅助治疗肠炎、痢疾所致之腹痛、腹泻、大便脓血、腹胀、呕吐等病症，还经常用于高血压病、动脉硬化、脑溢血、咯血、坏血病、水肿、疖肿、高血脂病等病的饮食治疗。

冬菇蒸油菜

原料：

小油菜心 22 个，豆腐 100 克，冬菇、冬苏各 25 克，小葱 5 棵，味精 2 克，料酒 5 克，葱 8 克，姜 8 克，香油 10 克，粉芡 15 克，黄豆芽汤 100 克，豆油 40 克，盐适量。

制法：

1.将葱择洗净，切成兰花形；冬菇洗净，去杂质；冬苏去皮洗净，和下余葱及姜均切成未。

2.将菜心洗净，去叶，从根部起，留 4 厘米长，去掉中间嫩心备用。

3.将豆腐用刀压搓成泥，放入冬菇、冬荪、盐、味精、料酒、香油，调拌均匀，装入菜心中，上笼蒸 10 分钟取出。盘中心堆放做成的兰花，周围摆做好的莱心。

4.锅放火上，添油少许，油热后，放人葱、姜炸一下，随下入鲜汤。将葱、姜捞出弃之。加入盐、味精，汤沸时撇去浮沫，勾入小流水芡，淋入香油，起锅将汁倒在菜心上，邵可上桌食用。

特点：

脆酥鲜香。

功效：

活血、解毒。

蒜炒苋菜

原料：

苋菜 500 克，蒜瓣适量，细盐、味精、油各适量。

制法：

1.将苋菜根、老茎、老叶去掉，洗净，沥干水分，切段；蒜瓣用刀拍松。

2.锅置旺火上，放入油烧热加细盐，将苋菜入锅煸炒，放入蒜瓣，炒至菜瘪汤汁出即可起锅食用。

特点：

嫩烂适口。

功效：

杀菌止痢。

苋菜性味甘凉，有请热解毒、凉血止痢、化瘀消肿等功效。苋菜常用于赤白痢疾、肠炎腹泻、腹痛腹泻等病的治疗。

便秘

醋溜白菜

原料：

卷心菜 750 克，猪油 60 克，盐 8 克，白糖 60 克，味精 4 克，香醋 3 克，湿淀粉 5 克，葱花 3 克，干辣椒节 4 克，花椒 2 克。

制法：

1.卷心菜选用嫩叶，去梗后用刀拍一拍，切成方块，洗净后沥干水分，用少许盐腌一下，挤千水分，待用。

2.小碗内放盐、糖、醋、葱花、湿淀粉调成料汁。

3.烧热锅，放猪油，待油烧至八成热时，将花椒入锅先煸一下取出，再投干辣椒节炸，至辣椒呈褐红色时，放卷心菜，用旺火炒熟后，将料汁倒入炒匀，即可装盆食用。

特点：

色泽银红，酸甜辣香。

功效：

润肠通便。

青菜炒肚片

原料：熟猪肚 200 克，青菜 300 克，熟猪油 250 克，细盐 6 克，味精 1 克，黄酒 5 克，湿淀粉 10 克，鲜汤 150 克。

制法：

1.将熟肚切成 5 厘米长、2 厘米宽的片；青菜去老叶，取菜心，切 5 厘米长的段。

2.将锅烧热，用猪油滑锅后，再加猪油 250 克，待油烧至五成热时，将莱心下锅滑炒一下后，倒入漏勺，沥干油。

3.原锅留油 15 克，将肚片、菜心投入略偏后，下黄酒、盐、鲜汤 150 克。烧滚后，加味精，放湿淀粉着腻，淋上猪油，出锅装盆即成。

特点：

色泽美观，口味鲜嫩。

功效：

滑肠通便。

牛奶西红柿

原料：

鲜牛奶 200 克，西红柿 2 个，鸡蛋 3 个，淀粉、细盐适量；胡椒粉、绿菜叶、油、白糖备少许。

制法：

1.将西红柿洗净，切成月牙块；淀粉用鲜牛奶调成汁；鸡蛋煎成荷包蛋，待用。

2.锅内放油少许，油热后放人切好的西红柿，翻炒儿下，加细盐适量，随后把调好的奶汁倒入锅内，搅匀。

3.将荷包蛋摊在锅里，加少许白糖、胡椒粉，用小火炖 3 分钟，再加味精少许，翻炒一下，出锅装盆。4.用新鲜的绿色蔬菜叶少许，切碎撒在盘上，点缀一下即可。

特点：

色彩鲜艳，味道鲜美。

功效：

凉血通便。

腐干炒菠菜

原料：

五香豆腐干 30 克，菠菜 1200 克，熟成猪肉皮 20 克，炒花生米 30 克，卤牛肉 30 克，生姜 10 克，净虾皮 10 克，味精 1 克，细盐 7 克，醋 2 克，香油 4 克。

制法：

1.将菠菜洗净，连根投沸水锅中，翻动一下，即捞出沥水，稍冷，理齐切成碎末，稍挤去水后放盘中。

2.将炒花生米（去皮）碾成小粒，生姜、成猪皮、卤牛肉、五香豆腐干均切成碎末，和净虾皮一起放在菠菜中，加细盐、味精、香油、醋各少许调拌即成。

特点：

青绿味香。

功效：

利气通便。

菠菜是一种富含维生素、纤维秦和矿物质的蔬菜，所以它有润肠通便、利五脏、活血脉、开胸隔、调中气、止烦渴、解酒等多种功效。

大便下血

荷叶煮兔肉

原料：

兔肉 500 克，荷叶 200 克，生姜 15 克，细盐、酱油、醋、香油各适量。

制法：

1.将兔肉洗净血迹，切成大块，放入锅内。

2.将荷叶洗净，切成 10 厘米长、6 厘米宽之片，与生姜片一同放入锅内。

3.加适量冷水、细盐，用旺·火将锅烧开，再改成小火焖煮。煮熟后将兔内捞出，切成细丁，加酱油、醋、香油调匀，盛入盘内食用。

特点：

清香嫩烂。

功效：

凉血止血。

生地焖丝瓜

原料：

丝瓜 250 克，生地 30 克，葱、姜、蒜片、酱油各适量。

制法：

1.将丝瓜用刀刮去外皮，洗净，切成 3 厘米长、1 厘米宽的段，再用开水焯透，捞出用冷水浸泡，使其晾凉。

2。将生地洗净，用小火炖 1 小时后滤汁待用。

3.将锅架火上，放油烧热，葱、姜、蒜片抢锅，投入丝瓜，煸炒几下，放人生地汁、酱油，用小火焖至丝瓜熟烂时，加些白糖，再焖上 2、3 分钟，汤汁稠浓时即可起锅食用。

特点：

丝瓜酥软，味道浓厚。

功效：

凉血解毒。

丝瓜性味甘寒，有凉血、清热利肠、祛风化痰、解毒消肿、活血脉、通经络、下乳汁等功效，可以治疗大便下血、尿血、水肿、咳嗽、奶永不通、肠炎、痢疾等多种病症。

生地性味甘寒，有滋阴凉血，补益肝肾的功效，常用于血热、阴虚所致之便血、尿血、吐血、衄血之症。据研究，生地能促进血液凝固而止血。因此，本道菜适合于大小便出血、妇女乳闭、疮痈肿毒、湿热筋骨痛等病人食用。健康人常食本道菜，有美容作用。

豆芽黄花菜

原料：

干黄花菜 50 克，绿豆芽 50 克，鸡蛋 6 个，淀粉 15 克，面：粉 15 克，味精 3 克，葱 8 克，姜 8 克，香油 4 克，豆油 100 克，盐适量。

制法：

1，将鸡蛋扫入碗内，分出蛋清，放入汤盘中备用。

2.葱、姜切成未；黄花菜泡软择净备用。

3.蛋黄中加盐、味精、熟豆油、水少许，搅拌均匀，而后上笼蒸熟，扣在盘中。

4.蛋清打好，加面粉、淀粉，调制成蛋泡糊备用。将蛋泡糊分成 8 份，每份放入黄花菜，做成芭蕉形备用。

5.锅放火上，添油，油热至五成，将做好的芭蕉叶放入油中炸，并不断用勺盛油浇淋，使之保持白色，炸透后捞出，滗去余油，装人盘中。

6.锅内留底油少许，放入葱、姜未炸一下，随后加入豆芽汤（100 克）。将葱、姜捞出不要，再放入味精、盐和炸好的芭蕉，略喂一会儿，勾入小流水芡，淋上香油，将做好的芭蕉，围摆在蛋羹周围，即可食用。

特点：

造型美观，色泽鲜艳，酥脆鲜香。

功效：

凉血养血。

黄花菜是多种菜肴的高级配菜，它含有丰富的胡萝卜索、维生素 C、蛋白质、多糖等，其性味甘凉，有凉血益阴、养血平肝、清热利尿、健脑等多种功效。日本有的学者把黄花菜列在 8 种健脑副食品的首位，认为黄花菜具有获得营养平衡的健脑效果。所以，常吃黄花菜，对提高智力、预防脑功能老化等有良好的作用。另外，黄花菜还有显著地降低胆固醇的作用。

鲜藕猪肠汤

原料：

熟猪肠 50 克，鲜藕 100 克，香菜 50 克，虾仁 10 克，葱花、姜未、蒜瓣、酱油、醋、香油、细盐、味精各适量。

制法：

1.将鲜藕刮去硬皮，洗净，切片待用。

2.将熟猪肠用开水烫一下，洗去多余的油脂，切成 1 厘米长的段；香菜洗净，控干水分，切成 2 厘米长的殷。

3.锅内放少许香油，油热后加葱、姜、蒜炒一下，再加酱油炝锅，然后放猪肠煸炒。炒匀后加水烧开，倒入藕片、香菜、虾仁再沸一沸，加醋、味精、细盐调味，盛入盆内，即可食用。

特点：

肠烂汤鲜，味美可口。

功效：

清热止血。

芹菜黄花汤

原料：

芹菜梗 20 克，黄花菜 20 克，瘦猪肉 50 克，鸡蛋 2 个，盐、酱油、味精各适量。

制法：

1.将芹菜、黄花菜洗净切段；瘦猪肉切丝，鸡蛋打砍去壳打散待用。2.在锅中加水 1000 克，滚沸后投入瘦肉丝、芹菜、黄花菜稍沸，然后倒入已打散的鸡蛋浆，再煮沸一会儿，加入盐、酱油、味精即可。

特点：

汤鲜适口。

功效：

养血、凉血、止血。

腹胀

锅巴肉片

原料：

干锅巴 100 克，瘦肉 150 克，酱油、味精、料酒、盐、醋、胡椒面少许，淀粉少许。

制法：

1.把干锅已掰成核桃大小的块，放入滚油锅里炸成黄色变酥后出锅，摊放在事先涂了油的鱼盘上。

2.瘦肉切薄片后用湿淀粉拌匀，然后过油，熟后放在微火上。

3.将调料和淀粉加 120 克水拌成汁备用。

4.把肉片挪至旺火，浇汁上明油出锅，直接倒在锅巴上，发出“噼啪”响声，此菜即成。

特点：

酥软味美。

功效：

降气除胀。

黄豆鸡肫

原料：

鸡肫 500 克，黄豆 50 克，酱油 20 克，白糖 10 克，味精 3 克，黄酒 20 克，葱 5 克，姜 5 克，桂皮 2 克，八角 3 克，清汤 500 克。

制法：

1.将鸡肫剖开，去净污物，剥去脑皮，洗净，下沸水中余一下捞出，撕去筋膜，洗净待用。

2.将清汤倒人锅中，加入黄豆、桂皮、八角、葱、姜、酱油、白糖、黄酒、味精，再将鸡肫放入。用旺火烧沸后，转小火烧约 1 个小时，至肫酥后捞起，待冷却后，切成 0.3 凰米厚的片，装盆便成。

特点：

香脆爽口。

功效：

健胃除胀。

鹌鹑炒洋葱

原料：

鹌鹑 3 只，洋葱 250 克，花生油、酱油、醋、姜、白糖、精盐适量。

制法：

1.将鹌鹑去毛和内脏，洗净血水，切成长 2 厘米、宽厚 1 厘米的小块，洋葱剥去外皮切成八瓣。

2.将锅坐在火上，加入适量花生油炼热，将鹌鹑肉放人锅中急炒，炒至七八分熟时加入洋葱，再加入酱油、醋、姜丝、白糖、精盐，搅拌均匀，再稍微炒一下，熟后盛入盘中食用。

特点。

营养丰富，味道鲜美，滋补身体，防治疾病。

功效：

杀菌除胀，活血安神。

食欲不振

冬菇肉条

原料：

水发冬菇 50 克，瘦猪肉 400 克，冬笋 50 克，青、红椒各 50 克，细盐 6 克，白糖 5 克，味精 4 克，黄酒 15 克，胡椒粉 1 克，鸡蛋 2 个，肉汤 100 克，花生油 500 克（实耗 25 克），淀粉 40 克，葱段、姜片各少许。

制法：

1.将瘦猪肉洗净，切成 6 厘米长、1 厘米粗的条，盛人碗内，加少许细盐、味精、胡椒粉、黄酒、蛋清、淀粉拌和上浆待用。

2.将冬笋、青、红椒、冬菇分别切成高、宽 0.6 厘米、长 5 厘米的条，待用。

3.小碗内放细盐、白糖、味精、胡椒粉、黄酒、水淀粉和少许肉汤调匀成芡汁。

4.锅内加生油，待油烧到六成热时，将肉条下锅搅散后至熟，连油倒入漏勺，滤干油。

5.原锅加少许生油烧热，下姜片、葱段，将冬笋、青、红椒、冬菇放入，煸炒至熟后，再将肉条下锅，加芡汁，颠锅翻匀起锅装盆便成。

特点：

五彩鲜艳，鲜嫩香脆。

功效。

益气开胃。

糖醋黄瓜

原料：

黄瓜 500 克，细盐 10 克，白醋 20 克，白糖 100 克。

制法：

1.将黄瓜去子洗净，切成薄片，用盐淹渍 30 分钟。2.用冷开水洗去其部分咸味，并将水分挤干后，加盐、糖、醋腌 1 小时，即可食用。

特点：

色泽翠绿，甜酸爽口。

功效：

开胃增食。

白萝卜炖羊肉

原料：

白萝卜 500 克，羊肉 250 克，酱油 30 克，白糖 50 克，葱 15 克，姜 15 克，大茴香 2 个，植物油 50 克，料酒、盐、味精备适量。

制法：

1.将羊肉洗净，切成 5 厘米见方的块，用热水焯一下捞出，沥水备用。

2.将萝卜切成 5 厘米见方的块，用热水焯一下，汤水备用。

3.铁锅内放 50 克油，油热至七成时，放白糖，用铲子不断地搅拌至糖冒泡时放肉翻炒，待肉均匀上色后，放酱油 50 克，同时放葱段、姜片、大料。盖锅盖炖 5 分钟后放入温水，用大火炖开后，放料酒，改为文火炖。待肉六成熟时，将萝卜倒锅内，放盐，将肉和萝卜炖烂熟时，放味精出锅装碗即可食用。

特点：

松软味香。

功效：

温中开胃。

炒番薯叶

原料：

番薯嫩叶 500 克，细盐、味精、白糖、生油各适量。

制法：

1.将番薯嫩叶用清水洗净，沥干水分。

2.锅中加入生油烧热，放人番薯叶略煸炒后，加细盐、白糖煸炒几下，番薯叶人味后点人味精调味，即可起锅装盘。

特点：

嫩软适口。

功效：

益胃增食。

消化不良

白葱辣牛肉

原料：

牛腿肉 400 克，白蔻 3 克，糖 30 克，酱油 15 克，盐 3 克，醋少许，味精 3 克，酒酿卤 50 克，干辣椒 3 个，花椒 5 粒，大蒜 2 片，姜粉、辣椒粉各少许，香油 20 克，豆油 500 克（实耗 25 克），生姜、葱各适量。

制法：

1.牛肉切丁，姜切片，葱切花，油锅开至八成热时，将牛肉丁倒入炸至外表略脆时捞起。

2.锅内留油少许，投入千辣椒、花椒、蒜片、姜片、辣椒粉炒一下，加酱油、糖、醋、盐、酒酿卤，倒入牛肉丁，加汤水盖没，文火煨酥。

3.将白寇研成细末，与味精、葱花一同撒入锅内，起锅后滴香油数滴即成。

特点：

味辣浓香，肉质酥软。

功效：

健胃化食。

西红柿炒肉片

原料：

瘦猪肉 200 克，西红柿 200 克，菜豆角 50 克，细盐、葱。姜、蒜、味精、植物油各适量。

制法：

1.将猪肉切成 0.3 厘米厚的片，西红柿切成 3 厘米见方的块，菜豆角去筋、洗净、切成 3 厘米长的段。

2.炒锅放油 50 克，上火烧热后，先下肉片、葱、姜、蒜偏炒，使肉片发白时，再下西红柿块、豆角、盐，翻炒几下。

3.加汤适量，用小火稍焖一会儿，出锅时加入适量味精，搅匀后即可装盘食用。

特点：

色鲜味浓。

功效。

化食和胃。

糖醋白菜丝

原料：

白菜 1000 克，白糖 120 克，醋 160 克，干辣椒 5 克，盐 10 克，姜丝 30 克，花椒 2 克，香油 20 克。

制法：

1.把白菜去掉外帮，洗净，直切成两半，再切成 1.7 厘米长的段，然后切成 0.6 厘米宽的粗丝。

2.取一个盆，放一层白菜撒一层盐，然后拌调均匀，用。一个大盘盖严，腌渍 3 小时后挤出水分，加入白糖、醋拌匀。

3.干辣椒洗净泡软，切成丝，同姜丝一起放菜上。

4.锅放火上，打抹光，倒入香油，烧热下入花椒，炸黄捞出，将热油倒在菜上，用大盘扣住，浸 2 小时即可食用。

特点：

清脆微咸，酸辣甜香。

功效：

和中气，助消化。

拔丝苹果

原料：

苹果 350 克，白糖 150 克，花生油 750 克（实耗 75 克）。熟芝麻 10 克，鸡蛋 1 个，干淀粉 150 克。

制法：

1.将苹果洗净，去皮、心，切成 3 厘米见方的块。鸡蛋打碎在碗内，加干淀粉、清水调成蛋糊，放人苹果块挂糊。

2.锅内放油烧至七成热，下苹果块，炸至苹果外皮脆硬，呈金黄色时，倒出沥油。

3.原锅留油 25 克，加入白糖，用勺不断搅拌至糖溶化，糖色成浅黄色有粘起丝时，倒人炸好的苹果，边颠翻，边撒上芝麻，即可出锅装盘，快速上桌，随带凉开水一碗，先将苹果块在凉开水中浸一下再人口，更为香脆。

特点：

色泽金黄，块型光滑，味酸甜，外脆内软，糖丝不断。

功效：

健胃开食。

胃、十二指肠溃疡

红袍花生

原料：

花生米 500 克，红糟 100 克，精面粉 200 克，发酵粉 5 克，熟猪油 20 克，花生油 1000 克（实耗 50 克）。

制法：

1.花生米用冷水洗净，晾千；面粉盛入碗内，加冷水调成糊后，加红糟、发酵粉拌和，再加猪油拌匀，成为粉料待用。

2.炒锅内，加生油，待油烧至七成热时，将花生米放入粉料内拌和，一粒粒地放入油锅，并即转用小火炸至熟后捞出即成。

特点：

色泽淡红，糟味香郁，松脆可口。

功效：

制酸止痛。

胃酸分泌亢进，常常是胃及十二指肠溃疡病产生疼痛和经久不愈的重要因素之一，而花生米富含脂肪油，它能抑制胃酸的分泌，进而起到保护溃疡面、缓解疼痛的作用。因此，胃及十二指肠溃疡病患者，常常吃些花生米，十分有益。

花生米还有润肺、理血、通乳、利尿、止血、降血压、降血脂等多种功效，所以血小板减少症、乳少、水肿、肾炎、冠心病、高血压、高血脂症等病人经常食用本道菜，对疾病也很有利。

菠萝羊肉

原料：

菠萝 200 克（或菠萝罐头 1 瓶），羊肉 300 克，青椒 2 个。鸡蛋半个，木耳少许，盐、胡椒、酒、醋、淀粉、面粉、白糖、西红柿酱及食油各适量。

制法：

1.把羊肉切成小方块，菠萝去皮、心切成 1 厘米厚、2.5 厘米宽的方块，青椒也切成同样大小的方块。木耳用水发好。

2.将少量盐和胡椒粉撒到肉块上，再加酒和少量淀粉拌匀，腌渍一下。

3.把鸡蛋、淀粉、面粉、水混合制成面糊，将上述小肉块蘸上糊，入温油锅内炸至金黄色捞出。

4.用 1 勺（喝汤用的小勺）盐、3 勺白糖、6 勺醋、1 勺料酒、4 勺西红柿酱加淀粉和适量的水对成味汁。

5.炒锅放油烧热，下青椒片煸炒片刻即出锅，然后再炒菠萝和木耳，加上味汁，烧开后放炸好的肉块和青椒片，即可出锅食用。

特点：

酸甜略辣，色泽悦目。

功效：

健胃和中。

菠萝是南方的佳果，它营养丰富，含有丰富的果糖、葡萄糖、氨基酸、有机酸和各种维生素及钙、磷、铁、钾等无机盐。菠萝有消食止泻、清暑解渴等功效，并有补脾胃、强精神、理气和中的功效。故胃炎、腹胀院痛、胃、十二指肠溃疡等患者食用本品，有缓中止痛的功效。

菠萝中还含有一种跟胃液相似的酵素，可以分解蛋白质，帮助消化。所以消化不良、食欲不振、脾胃虚弱等病人，在饭后吃点菠萝大有好处。

牛奶猪肚

原料：

熟猪肚 500 克，鲜牛奶 1000 克，盐、味精、黄酒、葱、姜各适量，熟油 10 克。

制法：

1.将猪肚切成 1.5 厘米宽、5 厘米长的条状，与牛奶一同倒人锅内，用小火煮 30 分钟至肚烂软。

2.将锅烧热，加入油少许，待六成热时，将猪肚条捞出，与葱、姜、黄酒、盐等一同放锅内翻炒几下，加入味精、熟油拌匀，起锅盛盘中即可食用。

特点：

香嫩爽滑，奶味浓厚。

功效：

益气养胃。

白芨蒸鸡蛋

原料：

鸡蛋 4 个、白芨 30 克，鸡肉 100 克，鸡汤 5 杯，青虾 10 只，香菇 5 朵，芹菜少许，酒、橘子汁、盐等各适量。

制法：

1.用鸡汤 5 杯，将白芨放人汤内，用小火煎 1 小时，煎至约有 4 杯量时，离火备用。

2.青虾剥皮去肠，鸡肉切成细了，与虾肉共同放入碗内，用酒、橘子汁适量，加少许盐脆渍待用。

3.香菇去蒂，芹菜切成 3 厘米长的段。各种原料弄好之后，放人一只大碗内。另将鸡蛋与煎好的白友汤打在一起，加盐、酱油等调味，同加入放好原料的大碗内，但只倒入八成，余下的二成留下待用。

4.将碗放入蒸笼，上锅用弱火蒸，待蒸至蛋有凝结现象时，再将其余的 2 成蛋汁浇在上面，并放上芹菜，再蒸 5～6 分钟即可食用。

特点：

嫩软可口。

功效：

护胃止痛。

白芨为常用的止血药，有收敛止血之效，常用于咯血、呕血、衄血、外伤出血等症。由于白芨含有粘液质、淀粉等成分，故有很好的保护溃疡面、防皲裂等作用。内服白芨，可有效地保护胃、十二指肠病灶之溃疡面，进而达到缓解疼痛，促进愈合的作用，且无副作用。白芨外用，可以治疗疮痒破溃久不收口及手足皲裂等病。

冬笋蒸猴头

原料：

猴头蘑 50 克，冬笋 50 克，水发冬菇 50 克，火腿 50 克，酱油 15 克，料酒 15 克，味精 1 克，清汤、葱、姜、油、湿淀粉、细盐各适量。

制法：

1.猴头蘑用开水泡透，去掉老根，择去针刺和杂质，洗净取出，挤净水分，放入碗内，加清汤、葱、姜、花椒，上展蒸熟。

2.将猴头蘑、冬菇、冬笋、火腿均切成整齐的厚片。将所有的片，相间摆成层次相等的三排，似鱼鳞式，码在碗中，正面朝下，剩下的火腿、冬菇、冬笋，也盛入碗内，加上料酒、酱油、清汤、味精、细盐，上展蒸透，取出。

3.碗内原汤滗入勺内，烧开，打去浮沫，用水淀粉勾芡，淋上葱、姜、油，浇在猴头蘑上即成。

特点：

脆而鲜嫩，食之不腻。

功效：

补脾健胃。

慢性胃炎

猴头炖肉

原料：

猴头菌 150 克，瘦猪肉 200 克，葱、姜、味精、料酒、细盐各适量。

制法：

1.将猴头菌洗净，放入盆内，用沸水烫一下，盖上盆盖焖 30 分钟，等猴头菌泡发后摘掉老根，除掉杂质，放入锅内用开水余一下，捞出来挤净水分，切成小块。

2.将瘦猪肉洗净，切成 2 厘米见方的小块，在开水中烫一下，控于水分，然后将猴头菌、瘦肉块、葱、姜、料酒、细盐一并放入砂锅中，再加清汤适量，盖上盖，先用旺火烧开，后改成小火焖炖 30 分钟，加入味精调味，即可起锅食用。

特点：

肉香汤鲜。

功效：

和胃、益气。

香菇萝卜条

原料：

白萝卜 500 克，水香菇 25 克，玉兰片 25 克，火腿 25 克，葱段 10 克，姜片 10 克，酱油 15 克，味精 1 克，料酒 5 克，盐适量，鲜汤 2 勺，猪油 500 克（实耗 100 克）。

制法：

1.将萝卜洗净，截去两头，削去外皮，改成 1 厘米见方的条，再切成 5 厘米长的段，用刀将萝卜每段削成瓜形，再用刀将两面裁成花纹，不要裁透，放开水锅内，煮熟捞出，晾凉，沥去水分，用粉芡拌匀，放在盘内。另将香菇、玉兰片、火腿，切匀成雪花片，同放在一起。

2.锅放火上，添入猪油，油大热时，将萝卜下锅，炸黄捞出，滗去余油。

3.锅底留油少许，先将葱、姜下锅，添入鲜汤，汤沸时，将葱、姜捞出不要，将萝卜、姜下锅，加入酱油、味精等作料，烧至收汁，汁浓时，勾入流水芡翻一个身，盛盘上桌食用。

特点：

色黄如参，鲜浓利口。

功效：

健胃开食。

白萝卜有健胃消食的作用。传说中国古代的“素女”，时常服用白萝卜饭，最后活到了一百岁以上，而且不仅长寿，其容貌也没有丝毫衰老的痕迹。这虽然有些夸张，但是却反映出我国人民很早就已认识到白萝卜的益气健身作用了。患有慢性胃炎、消化不良及脾胃虚寒、食欲不振的患者，常吃些白萝卜，可以改善症状，促进病愈。

银耳粉丝

原料：

银耳 50 克，干粉丝 100 克，土豆 200 克，黄瓜 300 克，酱油、醋、味精、香油、葱花、蒜未各适量。

制法：

1.将银耳泡发后，洗净，切成丝，用沸水烫一下，再用冷水浸凉，控净水分，待用。

2.将干粉丝用沸水泡发，再用冷水浸凉，用刀断为 8 厘米长之段，捞出，控净水分。

3.土豆去皮切成细丝，投入沸水中烫熟，再用凉水浸凉，控净水分；黄瓜洗净，切成细丝。

4.用大汤盘，先将粉丝放入，土豆丝、黄瓜丝分别放在粉丝的两侧，中间放银耳丝。银耳丝的上面放一撮蒜未，用酱油、醋、味精、香油调制成卤汁，浇在盘上，拌匀即可。

特点：

色彩协调，味道清鲜。

功效：

和胃止痛。

猪肠香菜汤

原料：

熟猪肠 50 克，香菜 50 克，虾仁 10 克，葱花、姜末、蒜瓣、酱油、醋、香油、精盐、味精适量。

制法：

1.将熟猪肠用开水烫一下，洗去多余的油脂，切成 0.5 厘米长的段。

2.香菜洗净，控干水分，切成 2 厘米长的段。

3.锅内放少许香油，油热后加葱、姜、蒜炒一下，再加酱油饱锅，然后放猪肠煸炒，炒匀后加水烧开，倒入香菜、虾仁再煮一沸，加醋、味精、精盐调味，盛入盆内上桌食用，每天中午一次。

特点：

肠烂汤鲜，味美可口。

功效：

和胃润肠。

凉拌马铃薯片

原料：

马铃薯 100 克，黄瓜 100 克，西红柿 150 克，细盐、醋、味精、芝麻酱等各适量。

制法：

1.将马铃薯洗净，上笼蒸熟取出，去皮，切成片；西红柿洗净，用开水烫一下，去皮子，切成片；黄瓜洗净，切成菱形片。将三片都排放在盘中。

2.取一小碗，放入细盐、醋、味精、芝麻酱拌匀，倒在三片上即可食用。

特点：

色鲜嫩脆。

功效：

清胃止病。

食道癌

鹅血茅根汤

原料：

熟鹅血 100 克，鲜茅根 200 克，香菜 20 克，葱花、姜末、酱油、醋、香油、味精各少许。

制法：

1.将鲜茅根洗净，切段，加水适量，煎煮 30 分钟，去渣留汁待用。

2.将熟鹅血切成 1 厘米见方的小块，香菜洗净后切成 2 厘米长的段待用。

3.锅内加香油，烧热后加葱花、姜末、酱油炝锅，把茅根汁加入，再加入鹅血，煮 5～10 分钟后，加入香菜、醋、味精等调味，即可盛盆食用。

特点：

红绿相映，汤鲜味香。

功效：

消肿解毒。

鹅血性味成平，有解毒、治噎、化瘀等功效。临床报导，用鹅血治疗食道癌、胃癌、直肠癌等，能减轻症状，延缓生命，某些病例尚可治愈。

鲜茅根有凉血清热、利水消肿等功效。它味甘而不泥隔，性寒而不碍胃，利水而不伤阴。临床上用于食道癌之阴虚血热、口干舌赤、烦躁失眠等症，能明显改善症状。

牛奶银耳

原料：

银耳 100 克，鲜牛奶 50 克，菱角 15 克，白糖 40 克，白醋、味精、细盐、芥末油等各适量。

制法：

1.将银耳洗净，用温开水泡发，再放开水中焯一下，捞出沥去水分，盛盘内待用。

2.将菱角煮熟，去壳，研成细末，撒银耳上。

3.将牛奶滚沸数分钟，起锅后将白糖、白醋、味精、细盐等加入奶内，搅匀化开，浇银耳上。

4.滴入适量芥末油，即可食用。

特点：

嫩软易咽，酸甜适口，色泽乳白。

功效：

抗癌治噎膈。

银耳有益气健身、降血脂、防癌等多种功效，营养丰富，又极易吞咽，所以是食道癌病人良好的食物。鲜牛奶有保护消化道粘膜、和胃止呕、增加营养等功效，它还能养阴生津，润肠通便，所以很适合食道癌病人之吐食、便秘者食用。据日本东京药科大学实验，菱角具有较强的抗癌作用，对各种癌症均有明显的抑制效果。故这道菜适合于食道癌、胃癌、直肠癌、肺癌、子宫颈癌等病人食用。一般老年人食用，对预防癌症也有一定作用。

竹叶猴头汤

原料：

鲜竹叶 100 克，猴头菌 100 克，鸡肉 50 克，白菜心 100 克，细盐、料酒、葱、姜、味精、胡椒面各适量。

制法：

1.将鲜竹叶洗净，加水适量，水煎 30 分钟，去渣留汁待用。

2.将鸡肉切丝，加水用小火炖烂待用。

3.将猴头菌洗净，放入盆内用温水发涨，削去底部的木质部分，再洗净切成 2 毫米厚的薄片，发猴头菌的水用纱布过滤待用。

4.葱切段，姜切片，白菜心洗净用手掰碎。

5.锅烧热，下入素油适量，油热后投入葱、姜、熟鸡肉丝煸炒后，再放入细盐、料酒、发猴头菌的水、竹叶汁，并加入猴头片，烧 30 分钟，再下入白菜心、味精、胡椒面，略煮一下即成。

特点：

汤香味美。

功效：

益气、抗癌。

竹叶有清热利水、豁痰利窍的作用，对于食道癌病人呕吐痰涎、饮食不下、口渴、尿赤等症，有明显的治疗效果。另外，它还能治疗胃火偏盛及热病伤津所致的胸隔满闷、呕吐不食等症。

赭石蘑菇汤

原料：

生猪石 50 克，蘑菇 200 克，嫩鸡块 100 克，水发黑木耳 25 克，细盐 5 克，熟猪油 15 克，香油 6 克，味精少许，胡椒粉 2 克，黄酒 20 克，酱油 10 克。

制法：

1.将生储石打碎，加水 1500 毫升，煎至 1000 毫升时去渣留汁待用。

2.将蘑菇洗净切块待用。

3.锅内放熟猪油烧热，用酱油炝锅，加储石水 1000 毫。升，开后下入鸡块，用小火炖烂。

4.将蘑菇块、黑木耳下锅中煮 3～5 分钟，加入细盐、味精、胡椒粉、黄酒，淋上香油即成。

特点：

鲜嫩味美。

功效：

降气、扶正。

代赭石性味寒微苦，有平肝降逆，止呕止血等功效。据研究，它含有三氧化二铁及钛、镁、砷盐等成分。代储石对食道癌之呕吐痰涎、胸膈满闷、大便秘结等症，有较好的治疗作用。另外，它还常常用于治疗肝胃气逆所致的呃逆、噫气、呕吐、气喘等症。

盗汗

芦笋豆腐干

原料：

芦笋 150 克，豆腐干 40 克，干口蘑 20 克，细盐 5 克，鸡汤 100 毫升。

制法：

1.将芦笋用热水焯一下，漂除异味；口蘑洗净、泡发；豆腐干蒸软晾干，以上原料均切成 3 厘米长的细丝。

2.把细盐溶于鸡汤中，将上面三丝相间成辐射状摆于扣碗内，然后注入鸡汤，加盖，再上旺火蒸约 20 分钟，出锅后扣入盘中即成。

特点：

色泽金黄，鲜香甘爽。

功效：

清热止汗。

芦笋性味甘寒，有清热、滋阴、敛汗、消除疲劳、增强体力、保护肝脏、降血脂、抗癌等多种功效。所以，对于盗汗病人来说，是良好的食品。

杞叶青椒块

原料：

枸杞嫩叶 50 克，青椒 350 克，豆油 50 克，淀粉少许，酱油、白糖、味精、米醋、葱丁、蒜片各适量。

制法：

1.将枸杞叶洗净，在开水中略沸一下，捞出，沥干水分待用。

2.把青椒洗净，除去柄、子，切成瓣块；把酱油、白糖、米醋、味精、淀粉和少许水对成卤汁待用。

3.勺内放油，烧热，随后下葱丁、蒜片、青椒块、枸杞叶一同煸炒，至青椒变为深绿色时，把对好的汁顺着勺边泼入，颠翻几个滚，出勺即成。

特点：

色泽深绿，清脆酸甜。

功效：

养阴清热。

枸杞叶有养阴、补血、凉血、止汗、生津、安神等多种功效。

荸荠炖银耳

原料：

荸荠 250 克，泡发银耳 240 克，甜杏仁 15 克，桂圆肉 15 克，荷叶 30 克，葱条 3 克，姜片 3 克，盐少许，味精、白糖适量，清汤 200 克，花生油 15 克，料酒适量，食用碱水少许。

制法：

1.将荸荠削皮洗净，切成两半，放入砂锅，加清水 2500 克，用中火熬 2 小时，去掉荸荠渣，用净布把汤过滤。

2.甜杏仁去皮，放入另一沸水锅内，加入少许碱水，用中火煮 15 分钟，捞出，冲洗去碱味，放入碗里，用清水 60 克浸泡：桂圆肉洗净后放入碗里用清水浸泡。

3.将杏仁、桂圆肉连碗同时入蒸笼蒸 45 分钟取出待用。

4.砂锅中放清水 500 克，烧至微沸，放入银耳，略煮半分钟，倒入漏勺，沥尽水，再用中火把锅烧热，下花生油 15 克，放葱、姜，烹料酒适量，加清汤 150 克、盐少许，放入银耳煨 3 分钟，倒入漏勺，去掉姜、葱。

5.将荸荠、银耳、荷叶放入钵内，加盐、料酒，蒸 20 分钟，放桂圆肉、甜杏仁，再蒸 15 分钟，取出撇去汤上的浮沫及荷叶，加白糖、味精即成。

特点：

清甜滋润，爽口不腻。

功效：

滋阴生津。

荸荠有清热、解暑、滋阴、生津、敛汗、利尿、降血压、消炎等多种功效。所以，凡是阴虚火旺之盗汗、咽痛、低热、便秘等症，都宜食用它。

鲤鱼黄瓜片

原料：

鲤鱼肉 150 克，黄瓜 100 克，花生油 500 克（实耗 80 克），蛋清、湿淀粉、西红柿酱、香油、细盐、红糖、醋各适量。

制法：

1.把洗干净的大鲤鱼去鳞，从肉多处切下一些 3 厘米长、2 厘米宽的薄鱼肉片，用少许细盐、蛋清、湿淀粉拌匀，待用。

2.将黄瓜削去皮挖去瓤，切成薄片，盛入碗内备用。

3.把铁锅放在火上，倒入花生油，等油烧到七、八成热时，把鱼肉分别下入锅内，炸成金黄色，盛入另一碗内。将锅内余油倒出，留下少许，先下西红柿酱，炒出红色，再下细盐、红糖、醋，调好色味，用淀粉勾芡，倒入炸好的鱼片和生黄瓜片，搅拌均匀，淋少许香油，即可盛盘食用。

特点：

鱼肉鲜嫩，黄瓜脆香，营养丰富，味美可口。

功效：

益气止汗。

水肿

银耳冬瓜汤

原料：

银耳 30 克，冬瓜 250 克，细盐 2 克，味精 1 克，鲜汤 500 克，黄酒 5 克，花生油 5 克。

制法：

1.将银耳洗净，泡发待用。

2.冬瓜去皮、子，切成宽 2.5 厘米、厚 1 厘米的瓜片，洗净待用。

3.将锅烧热，用油滑锅后，放生油 10 克，将冬瓜倒入煸炒，使变色后，加汤、盐，烧至快烂时，加银耳、味精，略煮后即可起锅，加黄酒，装碗即成。

特点：

清淡醇香。

功效：

益气和胃，利水消肿。

麻酱腰子

原料：

猪腰子 750 克，芝麻酱 50 克，细盐 5 克，白糖 5 克，味精 2 克，香油 15 克，鲜汤（冷）60 克。

制法：

1.把芝麻酱盛入碗内，加鲜汤调匀后，再加细盐、白糖、味精、香油调成麻酱汁待用。

2.腰子剥去皮面薄膜，顺长一剖二，劈去腰臊，剞上花刀（深度为腰子厚度的 3/4），再劈成薄片，下沸水锅余熟后捞出，沥干水分，装入盆内。临吃时，浇上麻酱汁便成。

特点：

鲜香嫩脆。

功效：

益肾消肿。

西瓜皮汤

原料：

西瓜皮 250 克，花生油、盐、味精、酱油、淀粉、香油各适量。

制法：

1.将西瓜皮洗净，切成细丝。

2.净锅上火，放花生油适量，待油七成热时，将西瓜皮丝放入翻炒至色变深，加入酱油、盐、味精，并加水适量，滚沸 5～7 分钟，用湿淀粉少许加入汤中，起锅后滴香油数滴即成。

特点：

清脆适口。

功效：

清热利水。

西瓜皮又叫西瓜翠衣，性味甘凉，有利尿消肿、清热解暑的功效。对于慢性肾炎、心脏性水肿、妊娠水肿等病人来说，食用本汤既可有效地消除水肿症状，又无任何副作用，真是食疗之上品。

西瓜皮还有降低血压、降血糖、清除黄疸、活血止痛等功效。所以本汤对于高血压、糖尿病、黄疸性肝炎、口舌生疮等患者来说，也是极好的辅助疗法。

冬瓜皮蒸鲤鱼

原料：

鲤鱼一尾（约 600 克），鲜冬瓜皮 50 克（或干冬瓜皮 20 克），大蒜 50 克，料酒 30 克，水发口蘑 4 个，姜片 10 克，胡椒粉 0.5 克，葱 2 根，细盐 2 克。

制法：

1.将鲤鱼去鳞后除去内脏，洗净，两面横划几刀，抹上盐、胡椒粉、料酒。

2.水发口蘑洗净，切成薄片；大蒜去皮，洗净。将蒜瓣一半放入鱼腹内，一半放在鱼身周围；冬瓜皮放在鱼下面；口蘑放在鱼上面；加鲜汤约 100 克，并加入姜片、葱段，用旺火蒸熟，出笼后即可食用。

特点：

肉质鲜嫩，鲜香可口。

功效：

益气行水。

桑皮羊肉汤

原料：

鲜桑白皮 60 克，羊肉 50 克，姜汁、酱油、盐、葱段、味精、香油、炒芝麻面各适量。

制法：

1.将桑白皮洗净切丝，用清水煮 30 分钟，去渣留汁。

2.将羊肉洗净切片，用桑白皮汁小火煮 30 分钟，加入姜汁、盐、酱油、葱段，再煮 15 分钟。

3.起锅后加入味精、香油、炒芝麻面，搅匀，即可食用。

特点：

肉嫩汤鲜。

功效：

和胃消肿。

桑白皮即桑树的根皮，它有利水消肿、泻肺平喘的功效，常用于治疗水肿、小便不利、肺热喘咳等症。据研究，桑白皮含多种糖类物质，有利尿作用，能带出较多氯化物，并有降低血压的作用。

遗尿

内金生肠

原料：

猪生小肠 500 克，干鸡内金 10 克，葱丝 10 克，姜丝 5 克，细盐 2 克，香油 3 克，鲜汤 50 克，湿淀粉 5 克，黄酒 20 克，白糖 3 克，胡椒粉适量，花生油 250 克（实耗 75 克），味精 1 克。

制法：

1.将生肠剖花刀纹，切 4 厘米长的段待用。

2.将鸡内金焙黄，研细末，待用。

3.将锅烧热，放生油，待油至七成热时，将生肠倒入爆，并用铁勺翻动，至八成熟时，将生肠倒入漏勺沥油。

4.原锅下油 30 克，烧至六成热时，加葱丝、姜丝、黄酒、味精、细盐、胡椒粉、鲜汤、白糖。烧滚后，再将生肠倒入，并加入内金粉，颠翻几下，用湿淀粉着腻，淋上香油上盆即成。

特点：

清香爽脆。

功效：

健脾缩尿。

蟹粉肥肠

原料：

猪大肠头 1000 克，蟹粉 150 克，熟猪油 100 克，黄酒 10 克，盐 6 克，白糖 20 克，味精 3 克，豆瓣酱 75 克，甜面酱 25 克，酱油 10 克，姜末 10 克，葱花 5 克，香油 5 克，香醋 50 克，肉汤 50 克。

制法：

1.大肠头用盐、醋洗净粘液，随后将肠头翻身，撕净油筋，洗净污秽，仍翻回原状，下冷水锅煮沸捞起，切成 5 厘米长的段，再顺长一剖四开。

2.将大肠放入盛器内，加汤、黄酒、盐、白糖、味精、豆瓣酱、甜酱、酱油、姜末、葱花拌后，加蟹粉拌和。再加猪油、香油拌和，将肠头扣人碗内，上笼蒸酥后取出，复入盆中便成。

特点：

色泽金黄，香鲜酥软。

功效：

和胃益肾。

鹿筋焖蘑菇

原料：

水发鹿筋 500 克，鲜蘑菇 250 克，冬笋 50 克，鸡汤 750 克。料酒、酱油、细盐、味精、白糖、葱、姜、湿淀粉、香油备适量。

制法：

1.将水发鹿筋用刀剖成两半，切成 2 厘米长的段，放在盆中，加入少许姜、葱、料酒，再加鸡汤 200 克，上笼用旺火蒸 20 分钟，去掉原汤待用。

2.将鲜蘑菇剪去根，用手掰碎，洗干净，冬笋切成片和蘑菇放在一起。

3.砂锅上火烧热，加入香油，放入葱、姜、酱油、细盐、白糖以及下余鸡汤，烧开后放人鹿筋、鲜蘑菇、冬笋片，用旺火烧几滚，快熟时靠在火边，用小火焖一会，加入味精，用水淀粉勾芡，淋上香油，盛入盘内即可食用。

特点：

色泽鲜亮，味道醇香，荤素兼有，营养丰富。

功效：

补肾止尿。

鹿筋是一种高档补品，有补益肾脏、强壮筋骨、益精气、止遗尿等功效，适合于腰膝无力、夜间遗尿、腿肚转筋、风湿性关节炎、手足寒冷、阳搂早泄、气血不足、消化不良等病人食用。

猪肝炒韭菜

原料：

猪肝 150 克，鲜韭菜 100 克，青蒜苗 20 克，菜油 60 克，料酒 6 克，味精 1 克，酱油 10 克，细盐 1 克，湿淀粉 12 克。

制法：

1.将猪肝洗净，切成柳叶片，加料酒 2 克，再加细盐、于湿淀粉拌匀；韭菜、蒜苗洗净，切成 3 厘米长的段：用酱油、味精、湿淀粉、鲜汤少许对成滋汁。

2.将炒锅洗净，置旺火上，下菜油烧至七成热，放猪肝片，迅速炒散发白时，加入韭菜、蒜苗炒匀，烹人滋汁簸转入盘即成。

特点：

细嫩清香。

功效：

温肾止尿。

肾炎

奶油冬瓜球

原料：

冬瓜 1500 克，炼乳 50 克，熟火腿末 15 克，细盐 10 克，鲜汤 150 克，熟猪油 40 克，味精 2 克，湿淀粉 20 克。

制法：

1.冬瓜去皮，削成直径 2 厘米的小球，入沸水略煮后，倒人冷水使冷却。

2.将冬瓜球排列在大碗中，加细盐、鲜汤、味精，上笼用大火蒸 30 分钟左右，然后取出。冬瓜球复人盆中，汤倒入锅中，锅中加炼乳煮沸后，用湿淀粉着腻，浇上熟猪油。均匀地浇在冬瓜球上，再撒上火腿末即成。

特点：

乳白色，清鲜爽口。

功效：

益肾消肿。

小蓟焖田螺

原料：

田螺 750 克，鲜小蓟 50 克，生姜 30 克，花生油、花椒、料酒、酱油、细盐、味精各适量。

制法：

1.将小蓟洗切备用，并将生姜去皮切丝待用。

2.田螺用碱水洗一下、杀死上面的微生物，放入盐水中腌 10 分钟，使其吐去粘沫，再用清水冲洗干净。用刀背砸去田螺顶尖。

3.锅内放花生油，旺火烧热，放花椒炸出香味后加入小蓟、姜丝、料酒、酱油、细盐煸炒一下，加上清水，用小火焖 15 分钟，出锅前加上味精盛人盘内，使针挑出田螺肉食用。

特点：

鲜香不腻。

功效：

清热利水。

田螺性味甘寒，它除了含有多种营养素、味道鲜美外，还有清热利湿、通便解毒、凉血、止血等多种功效，可用于慢性肾炎、泌尿系感染、慢性肝炎、大便下血、黄疸等病症的辅助治疗。

小蓟有清热凉血、解毒、利尿等功效。它用于肾炎的治疗，既可清热利尿，又能抑制炎症，保护肾脏。

蒜拌莴苣

原料：

离莹 500 克，大蒜 2 头，粉皮 100 克，细盐、醋、酱油、味精、香油各适量。

制法：

1.将大蒜去皮捣烂待用。

2.将粉皮用手掰碎，用冷水泡软，煮熟，捞出控净水分，待用。

3.莴苣洗净切碎，放在开水锅内过一下，挤去多余的水分，和粉皮拌到一块，再加蒜泥、细盐、醋、酱油、味精、香油调匀，盛人盘内即可食用。

特点：

味道清爽，酸辣适口。

功效：

清热解毒。

芹菜拌苦瓜

原料：

芹菜 150 克，苦瓜 150 克，芝麻酱 50 克，精盐、味精、酱油、蒜泥适量。

制法：

1.将芹菜去掉根和叶片，留取叶柄，洗净后切成 1.5 厘米长的段，用开水焯一下，晾凉备用。

2·将苦瓜削皮去瓤切成细丝，用开水焯一下，再用凉开水过一下，沥净瓜丝中的水分，和芹菜拌在一起。

3.芝麻酱用凉开水调成稀糊，加上精盐、味精、酱油、醋、蒜泥与菜调匀，盛人盘内食用。

特点：

苦中有香，风味独特，健身开胃，解热消暑。

功效：

清热利水。

糖尿病

冬菇菜心

原料：

水发冬菇 200 克，青菜心 750 克，熟猪油 120 克，酱油 15 克，细盐 5 克，白糖 10 克，味精 2 克，鲜汤 280 克，香油 5 克，湿淀粉 35 克。

制法：

1.将青菜心根头修成菱形洗净，一剖四片：冬菇剪去根蒂，洗净泥沙，待用。

2.将锅烧热，加猪油 25 克，投菜心煸炒几下，加汤、细盐、酱油、白糖、味精炒匀。待菜心烧熟后，下湿淀粉勾芡推匀，盛起装盆。

3.趁热锅，加猪油 25 克，将冬菇下锅煸炒几下，加酱油、汤、白糖、味精炒匀，略滚一下，即用水生粉勾芡推匀，淋上猪油和麻油，盛起浇在菜心上即成。

特点：

黑绿相映，香鲜滑糯。

功效：

益气降糖。

肉末豆腐

原料：

嫩豆腐 600 克，肉末 150 克，酱油 10 克，细盐 3 克，味精 3 克，黄酒 5 克，姜末 5 克，葱花 3 克，胡椒粉 1 克，鲜汤 300 克，湿淀粉 25 克，熟猪油 50 克。

制法：

1.将豆腐切成 2 厘米见方块，放入沸水锅内，加少许细盐，煮沸待用。

2.将锅烧热，加猪油，投肉末下锅，加姜末、黄酒、汤、酱油、细盐、胡椒粉，烧沸后，下湿淀粉勾荧推匀，加味精，撒葱花，淋上猪油，盛起装盆即成。

特点：

鲜嫩可口。

功效：

强壮身体，改善体质。

炒青菜

原料：

青菜 500 克，蘑菇 50 克，鸡油 50 克，黄酒 10 克，湿淀粉 5 克，细盐 10 克，味精 1 克，鲜汤 100 克。

制法：

1.青菜剥去老叶，削去菜头，切成 6 厘米长的段；蘑菇洗净切块。

2.烧热锅，放鸡油 50 克，待油用旺火烧至五成热时，将菜心倒入煸炒。再加黄酒、鲜汤，使烧酥后，放细盐、味精、蘑菇。烧 1 分钟后，用湿淀粉着腻，浇上鸡油，装盆即成。

特点：

鲜清爽口。

功效：

益脾胃，降血糖。

虾子煎豆腐

原料：

豆腐 1000 克，虾子 15 克，冬笋片 25 克，水发冬菇 25 克，酱油 10 克，细盐 3 克，味精 3 克，葱末 2 克，黄酒 25 克，鲜汤 100 克，熟猪油 100 克，香油 3 克。

制法：

1.将豆腐切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、1 厘米厚的长方块；冬菇剪去蒂，洗净沙泥，切成薄片待用。

2.烧热锅，加冷油滑一下锅倒出，再加猪油 75 克，将豆腐下锅两面煎黄后，烹黄酒，加虾子、冬笋片、冬菇片、酱油、汤、细盐、味精，烧沸后至汤汁剩 50 克左右，撒葱末，淋上香油推匀，盛起装盆即成。

特点：

色泽金黄，味鲜而糯。

功效：

补益脾肾。

更年期综合症

豆豉鸡

原料：

肥嫩光鸡 500 克，豆豉 50 克，细盐 5 克，酱油 5 克，味精 5 克，黄酒 15 克，胡椒粉 1 克，姜 10 克，洋葱 25 克，蒜头 5 克，陈皮 2 克，紫苏叶 5 克，香油 3 克，鲜汤 1000 克，熟猪油 50 克，湿淀粉 10 克。

制法：

1.将鸡洗净后，斩成长方块，盛入盘内，豆豉洗净，沥干水分；洋葱、姜、蒜头、陈皮洗净后，切成小粒；紫苏叶切成丝，待用。

2.锅烧热，加猪油，放姜、洋葱、蒜头、陈皮、豆豉、紫苏叶和鸡块炒透，烹黄酒，加汤、细盐、酱油搅匀。烧沸后，用小火焖至鸡酥，汤汁将干时，加味精，即转用旺火，同时加湿淀粉勾芡，淋上香油推匀，盛起装盆即成。

特点：

鲜香嫩滑。

功效：

清心益肾。

蟹粉白菜

原料：

白菜 750 克，蟹粉 200 克，细盐 5 克，酱油 10 克，白糖 10 克，味精 5 克，黄酒 25 克，葱段、姜末共 3 克，胡椒粉适量人香醋适量，鸡汤 120 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 100 克。

制法：

1.将白菜切去根头，剥去老叶洗净后，顺长一剖为四，切成 6 厘米长的段。

2.烧热锅，放猪油，放白菜煸炒几下，加鸡汤、酱油、细盐、白糖炒匀，用旺火烧至白菜酥烂后，用湿淀粉勾芡推匀，盛起装盆。

3.锅洗净后烧热，加猪油，投葱段开锅，放蟹粉、姜未煽几下，烹黄酒，加鸡汤、细盐、白糖搅匀，待烧沸后滚半分钟，撒上胡椒粉，再用湿淀粉勾芙椎匀，淋上猪油、香醋颠翻几下，盛起浇在白菜上面。

特点：

色泽谈红，鲜糯味美。

功效：

补肾调脾。

紫菜黄瓜汤

原料：

紫菜 15 克，黄瓜 150 克，海米 25 克，细盐、酱油、香油各适量。

制法：

1.将紫菜、黄瓜洗净，都切成菱形片状待用。

2.将海米用水洗净待用。

3.勺内加入适量的水，烧开，下入瓜片、海米，放上细盐、酱油，撇去浮沫，再下入紫菜，淋上香油，撒入味精，即可出勺食用。

特点：

清淡鲜美。

功效：

清心益肾。

鲤鱼蒸木耳

原料：

鲜鲤鱼 1 条（约 300 克），黑木耳 10 克，葱、姜、蒜、黄酒、精盐、花生油、酱油适量。

制法：

1.将鲤鱼去鳞剖腹去肠杂去鳃之后，用水清洗干净，晾干之后用花生油炸过，洒上适量黄酒，撒上精盐腌上。

2.将黑木耳摘去木质部分，除掉杂质，用温水浸泡，将黑术耳泡发以后，塞入鱼肚之中，将鲤鱼放入大碗中，加上葱、姜、蒜、酱油，上笼用旺火蒸 30 分钟，即可上桌食用。

特点：

营养丰富，鱼香汤鲜。

功效：

益肝肾，养气血。

甲状腺肿大

海带扣鸭条

原料：

嫩光鸭 1 只（约 1500 克），海带 100 克，黄酒 5 克，盐 10 克，味精 5 克，胡椒粉 1 克，葱 100 克，姜 100 克，花椒 20 粒，鸡油 5 克，鲜汤 250 克。

制法：

1.将光鸭除净毛桩和绒毛，割净鸭膻，洗净，放人开水锅余一下捞起，再放入冷水中洗净污秽，盛入盘内，加黄酒、盐、葱、姜、花椒，上笼蒸熟后取出，待其冷却待用。

2.海带用温水浸发后，刮洗干净，切成细丝，放入开水锅内氽两次水，捞起，放在大扣碗内，加盐少许、鲜汤、胡椒粉、葱、姜，上笼用旺火蒸酥后取出。

3.鸭子拆净骨头，切成 5 厘米长的指条，排扣在碗内（皮朝碗底），放上海带丝，加鲜汤、盐、味精、胡椒份，上笼蒸烂后取出，复扣在汤盆内，淋上鸡油即成。

特点：

鸭肉酥鲜，清香爽口。

功效：

益气消肿。

胡萝卜拌海蜇

原料：

胡萝卜 500 克，海蜇皮 150 克，素油 50 克，糖 15 克，细盐 10 克，葱 10 克，味精 2 克，香油少许。

制法：

1.将海蜇皮用水浸泡半天，把黑衣剥下，洗净，切成细丝；胡萝卜去皮，切成细丝，用盐腌 2 小时后，把水挤于与海蜇一起盛放碗内；葱切末，放在萝卜丝上面。

2.锅内放油烧至八成热，浇在葱末上面，发出葱油香味，再加糖、味精拌匀装盆即成。

特点：

爽脆清香。

功效：

软坚散结。

粉丝拌菜梗

原料：

粉丝 100 克，著莲菜梗 300 克，细盐、醋、酱油、味精、蒜泥、姜丝、香油各适量。

制法：

1.将著莲菜梗在温水中浸泡 4 小时，去掉其中的咸味，然后洗净切碎，放在开水锅内过一下，捞出来控干上面的水分备用。

2。粉丝煮软切短，和著莲菜梗调在一起，再加细盐、醋、酱油、味情、蒜泥、姜丝、香油调匀，盛人盘内即可食用。

特点：

鲜美可口。

功效：

养阴散结。

风湿性关节炎

红烧蟹肉

原料。

熟蟹肉 150 克，水淀粉 50 克，花生油 500 克，酱油 15 克，白糖、盐、料酒、味精、花椒油各少许，汤 100 克，葱、姜丝各少许。

制法：

1.蟹肉盛碗内加水淀粉拌匀待用。

2.将锅烧热，放油。油烧至八成热时，将蟹肉分散下锅，炸透即捞出撕开，油热后再将蟹肉下锅，炸焦后捞出，沥干油待用。

3.锅内留少许油，放葱、姜略炒，加酱油炒熟，加汤、白糖、盐、料酒、味精，用淀粉勾芡，加入蟹肉烧匀，再加花椒油即成。

特点：

色鲜味香。

功效：

活血通络。

生地蒸鸭

原料：

肥嫩光鸭 1 只，生地 50 克，细盐 5 克，酱油 10 克，柱候酱 100 克，味精 5 克，白糖 15 克，黄酒 25 克，葱 3 克，姜 3 克，胡椒粉 1 克，蒜头未 5 克，香油 3 克，花生油 1000 克（实耗 50 克）。

制法：

1.将光鸭去净毛桩、绒毛，剖腹挖去年脏，洗净，斩去脚爪、翼尖，鸭皮抹上酱油，下热锅炸至金黄色后捞出，盛盆待用；生地洗净切片待用。

2.柱候酱内加酱油、细盐、白糖、味精、黄酒、胡椒粉、蒜头未、香油调匀，涂在鸭子腹壁内外，再将生地片填人鸭腹内。

3.葱、姜下锅用油偏香后，塞进鸭腹内，上笼用旺火蒸至鸭酥时取出，除去生地片、葱、姜，将鸭斩成块装盆，浇上原汁即成。

特点：

味浓酥烂。

功效：

凉血止痛。

木瓜猪爪

原料：

猪爪 4 只，干木瓜片 20 克，净猪皮 150 克，葱 15 克，姜 15 克，细盐 5 克，明矾少许，香油适量。

制法：

1.将干木瓜片洗净，用清水适量，煎煮 30 分钟，去渣留汁备用。

2.将猪爪洗净，浸泡一夜，放锅中，加入木瓜汁，放人猪皮，以大火烧开后，加葱、姜、细盐，再改用小火煮焖至皮烂筋酥时轻轻捞出（皮另作它用）。

3.待猪爪凉后顺骨节切开，再接原形摆在碗中。

4.原汤撇油，加少许明矾搅匀，澄清后浇在猪爪碗中使其冻结，食用时将碗翻扣在盘中，淋上少许香油即可食用。

特点：

酥烂味醇。

功效：

养血通络。

苡仁鸡肉

原料：

嫩鸡 1 只（约 750 克），苡仁 150 克，胡椒粉 1 克，细盐 5 克，味精 2 克。

制法：

1.将鸡洗净，入沸水锅内余一下，放入砂锅内，加入开水 1000 克和淘洗干净的苡仁，用旺火烧沸，改小火以保持沸而不腾，炖至肉烂即可（约 1 小时多）。

2.出锅前加上胡椒粉、细盐、味精，吃时将鸡肉连改仁一块吃。

特点：

鸡肉软烂，苡仁糯润，汤鲜味美。

功效：

法除风湿。

改仁性味甘淡，有利湿清热、健脾止泻、降血脂、保护肝脏、利尿等多种功效。凡风湿关节及肌肉疼痛、脾虚泄泻、食欲不振、水肿、慢性肝炎、高血脂症、冠心病等病症，均可应用苡仁治疗。

鼻炎

芥末黄瓜丝

原料：

黄瓜丝 100 克，粉皮 500 克，芥末 5 克，芝麻酱 50 克，香油、醋适量，糖、味精少许。

制法：

1.将芥末粉，加醋和温开水各 2 食勺、香油数滴，搅匀成糊状，待放出香味备用。

2.把芝麻酱用冷开水搅成稀糊状，加入盐 2 克，糖少许，香油 3 克，味精少许，调拌均匀待用。

3.将粉皮洗净，切成 3 厘米长的丝，与黄瓜丝一同放入盘内，用上述各种调料拌好即成。

特点：

辣香爽口。

功效：

理气通窍。

西红柿丝瓜汤

原料：

西红柿 2 个，丝瓜 1 根，熟猪油 10 克，味精 2 克，细盐 3 克，胡椒粉 0.5 克，香葱花 20 克，鲜汤 500 克。

制法：

1.将西红柿洗净，切成薄片；丝瓜刮去粗皮洗净，切成薄片。

2.锅洗净，置于中火上，下熟猪油烧至六成热，掺入鲜汤烧开，放入丝瓜、西红柿余熟时，加胡椒粉、细盐、味精起锅入汤盆内，撒入葱花即成。

特点：

青红二色，鲜美可口。

功效。

清热解毒。

烧丝瓜

原料：

丝瓜 800 克，水发香菇 50 克，细盐、味精、姜汁、生油、麻油、料酒、湿淀粉各适量。

制法：

1.将水发香菇去蒂洗净，汁水沉淀倒在另一碗内备用，丝瓜刮去表皮，片成两瓣，再切成片。

2.锅置旺火上，加入生油，用姜汁一烹，放入料酒、香菇汁、细盐、味精、香菇、丝瓜煮沸，至香菇、丝瓜入味，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，推匀出锅装盘即成。

特点：

瓜嫩味香。

功效：

法风湿，益气血。

鼻出血

蛋黄西红柿

原料：

西红柿 500 克，新鲜鸡蛋黄 2 个，白糖适量。

制法：

1.将西红柿洗净，放入沸水锅中汆后投入凉水中，捞出后削去皮，切成半月形块，装在盘中。

2.将鲜蛋黄放在西红柿块中央，并将白糖撒蛋黄和西红柿块上即成。

特点：

红黄相映，酸甜适口。

功效：

凉血止血。

木耳炒白菜

原料：

水发木耳 100 克，大白菜 250 克，酱油、细盐、味精、花椒粉、葱花、湿淀粉、豆油各适量。

制法：

1.把发好的木耳摘洗干净；选白菜的中段或菜心去菜叶，切成小片。2.炒锅内放油烧热，下花椒粉、葱花，随即下入白菜片煸炒，炒至白菜片油润明亮时放入木耳，加酱油、细盐、味精，炒拌均匀。炒至白菜片、木耳入味，用湿淀粉勾芡，即可出锅装盘食用。

特点：

嫩脆适口。

功效：

益气止血。

藕拌黄花菜

原料：

鲜藕 100 克，黄花菜 80 克。

调料：

细盐、味精、葱花、鲜汤、湿淀粉各适量。

制法：

1.将鲜藕洗净，去老皮，切片，放开水锅中略煮一下捞出待用。

2.黄花菜用冷水泡，去杂洗净，挤去水分。

3.锅中放生油烧热，放入葱花煸香，放入黄花菜煸炒，加入鲜汤、细盐、味精，炒至黄花菜熟，用湿淀粉勾芡，出锅装盘。

4.将藕片与黄花菜略拌，重新装盘即可食用。

特点：

清香嫩脆。

功效：

凉血解毒。

夜盲症

猪肝桂花肉

原料：

猪夹心肉 300 克，熟猪肝 100 克，花生油 750 克，面粉 50 克，鸡蛋 2 个，黄酒 10 克，味精 1 克，香油 1 克，葱花 5 克，椒盐 5 克。

制法：

1.将熟猪肝切片待用。

2.将夹心肉切成 0.5 厘米厚的大片，用刀背将肉质拍松，然后切成大形骨牌片，放入碗中，加少许黄酒、葱花、味精和盐拌和捏透后，加打散的鸡蛋、面粉拌和。

3.将锅烧热，加花生油，待油烧至五成热时，将肉逐一放入锅里炸，至金黄色并浮起后捞出。待油烧至六成热时，再将肉片投入油锅中复炸成桂花肉后捞出，沥干油。

4.原锅留少许油，下葱花，使煸出香味后，下桂花肉、熟猪肝片，烹上黄酒、香油，将锅翻几下，出锅装盆，食时和椒盐一起上桌。

特点：

色鲜脆香。

功效：

补肝明目。

炒羊肉片

原料：

羊腿肉 120 克，黄鱼肉 120 克，鸡蛋 1 个，黄酒 25 克，细盐 1 克，鲜汤 50 克，花生油 500 克（实耗 30 克），干淀粉 10 克，葱花 5 克，姜汁 5 克，味精 2 克，湿淀粉 15 克，麻油 15 克。

制法：

1.将黄鱼肉、羊腿肉分别切成 5 厘米长、2 厘米宽的片，分别放在两只碗内，并放适量盐、蛋清、黄酒、干淀粉，拌匀上浆。

2.锅烧热，放油 500 克，待油烧至四成热时，将羊肉片放入锅内滑油后，用漏勺沥去油。然后下鱼片滑油后，也倒入漏勺沥油。

3.用小碗将盐、味精、湿淀粉、鲜汤调成卤汁待用。

4.原锅留余油 10 克，下葱花煸出香味，放姜汁，再将鱼片、羊肉片投入炸熟，烹黄酒，然后将小碗卤汁倒入锅中，将锅颠翻几下，至卤汁均匀地包住鱼片、羊肉片后，淋上麻油即成。

特点：

色彩淡雅，口味鲜美。

功效：

益气明目。

凉拌胡萝卜

原料：

胡萝卜150克，绿豆芽200克，大葱50克，香油、细盐、白糖、醋、味精各适量。

制法：

1.胡萝卜、大葱去皮切成细丝；绿豆芽去根洗净，用沸水煮2分钟捞起沥干。

2.把香油烧至六成热，爆香大葱丝，倒入胡萝卜丝，翻炒数下盛起，待凉拌入豆芽中，加入白糖、醋、味精调味即成。

特点：

脆爽鲜嫩。

功效：

凉肝明目。

声音嘶哑

炒笋菇

原料：

水发冬菇 50 克，净熟冬笋 120 克，酱油 5 克，白糖 3 克，味精 1 克，湿淀粉 10 克，香油 6 克，黄酒 10 克，鲜汤 150 克，花生油 40 克，细盐 1 克。

制法：

1.冬笋切成 4 厘米长、1 厘米宽的长条；水发冬菇去蒂洗净，放在碗中待用。

2.将锅烧热，放油 30 克后，加冬笋、冬菇用铁勺煸炒后，放细盐、酱油、白糖、黄酒继续煸炒，使之入味，再加汤，待烧透后，放味精，用湿淀粉着腻，淋上香油装盆即成。

特点：

黑白相衬，鲜嫩清香。

功效：

清利咽喉。

豆腐菜花

原料：

菜花 200 克，豆腐 200 克，鸡蛋清 2 个，味精 2 克，料酒 1 克，香油 10 克，盐适量，葱、姜少许，淀粉 20 克，黄豆芽汤 100 克，熟豆油 50 克，生豆油 50 克。

制法：

1.将菜花掰成小块，洗净，放开水锅内氽透捞出，用凉水泡凉，沥去水分待用。

2.豆腐用刀压成泥，放入碗中，加入蛋清、盐、味精，调拌均匀。

3.锅放火上，下入生豆油 50 克，油热时，晃动锅，使油均匀布遍锅内，倒入蛋清、豆腐一边炒，一边加熟豆油，待火成茸状放火上，下油少许，放入葱、姜炸一下，添入黄豆芽汤，将葱、姜捞出不要，随下入料酒、盐、味精，再放入菜花。烧开后，下入炒好的蛋清、豆腐，勾入小流水芡，淋入熟豆油少许，再淋入香油即成。

特点：

鲜香嫩烂，清淡适口。

功效：

清热解毒。

乌梅五味汤

原料：

花生仁 120 克，乌梅 3 个，沙参 15 克，麦冬 40 克，天花粉 3 克，玉竹 10 克，地骨皮 6 克，蛋清 2 个，冰糖 20 克。

制法：

1.将生花生仁磨汁；将乌梅、沙参、麦冬、玉竹、天花粉、地骨皮洗净，水煎，澄清去渣。

2.将花生汁加入药汁中，并将冰糖、蛋清加入药汁中，搅散化开即成。

特点：

酸甜清润。

功效：

生津润喉。

口腔溃疡

凉拌西红柿

原料：

西红柿 4 个（约 500 克），白糖 125 克，鲜嫩白菜帮少许。

制法：

1.将西红柿洗净，用开水烫一下，去皮去蒂，一切两半，再均匀切成小月牙块，去掉子。将西红柿块分三层摆在盘上。

2.将嫩白菜帮切去两头，再切成 1.7 厘米长的细丝，摆在西红柿块中心，将白糖撒上即成。

特点：

酸甜利口。

功效：

清热凉血。

蒲黄蜜玉竹

原料：

鲜玉竹 500 克，蜂蜜 50 克，生蒲黄 6 克，白糖 10 克，香油 6 克，香精 1 滴，淀粉少许。

制法：

1.把鲜玉竹去须根洗净，切成 3 厘米长的段。

2.炒锅放火上，放入香油、白糖炒成黄色，加适量开水，并将蜂蜜和蒲黄加入，再放人玉竹段，烧沸后用小火焖烂，捞出玉竹段。

3.锅内汁加一滴香精，用少许淀粉勾芡，浇在玉竹段上即成。

特点：

清甜适口。

功效：

清润肺胃。

玉竹性味甘平，有滋阴润肺、养胃生津等功效，对于咽喉疼痛、口舌干燥、口腔溃疡等病症，有很好的治疗作用。

蒲黄有活血散瘀、止痛等功效，对口腔溃疡也很有效。

西红柿紫草汤

原料：

大西红柿 1 个（约 150 克），鸡蛋 2 个，紫草 30 克，羊肉 50 克，淀粉少许，细盐、味精、胡椒粉、香菜末、香油各适量。

制法：

1.先将紫草水煎 30 分钟，去渣留汁待用。

2.把西红柿放开水锅内略烫一下，剥去外皮，切块待用。

3.将羊肉切片；鸡蛋打开搅匀。

4.将锅上火，放香油适量。待油五成热时，将羊肉片倒入翻炒数下，将紫草汁倒入，沸开后再将盐、鸡蛋倒入，煮沸 2～3 分钟后，将西红柿块放入，下味精、胡椒粉、香菜末，并用湿淀粉勾芡，另滴香油数滴即成。

特点：

味浓鲜香。

功效：

清热凉血。

痛经

益母草炖鸡

原料：

母鸡 1 只（约重 1500 克），益母草 30 克，姜、葱、盐、胡椒面适量。

制法：

1.将母鸡去毛及内脏，洗净，放入盛有 2 公斤水的砂锅内，将益母草用布包好，与姜、葱、盐一道放入锅内，盖好锅盖。

2.先用旺火烧开，再改用小火炖 3 小时，至鸡烂时即可出锅。出锅后撒适量胡椒粉即成。

特点：

味香肉烂。

功效：

益气、温经、活血。

益母草有活血调经、利尿消肿等功效，常用于痛经、月经失调、产后恶露不尽、血瘀腹痛等病症的治疗。益母草含益母草碱甲、乙和水苏碱，药理试验表明它对动物在体子宫、离体子宫均有兴奋作用，可使子宫紧张度与收缩串增强，并有较强的利尿作用。

香附鸡肝

原料：

鸡肝 100 克，鸡肉 200 克，香附 10 克，洋葱 2 个，萝卜 1 个，芹菜适量，粉条适量，油豆腐、酒、砂糖各适量。

制法：

1.先将香附切细，用水 2 杯，文火煎约 1 小时，煎成半量时，用布滤过，留汁备用。

2.鸡肝、洋葱切块，萝卜切片，芹菜切成 3～4 厘米长的段，粉条在热水里浸软斩短，油豆腐切开。

3.锅内先用鸡肉垫底，将鸡肝放在鸡肉上面，调料铺放最上层，加酒 3 茶匙，并放入香附汁、砂糖、酱油，加鸡汤适量。

4.先用大火煮开，继用小火煮烂即可。

特点：

肉香汤浓。

功效：

温经行气。

烧油菜

原料：

油菜 350 克，虾米 25 克，糯米 2.5 克，葱花 4 克，湿淀粉 4 克，熟猪油 60 克，细盐、料酒、味精各适量。

制法：

1.油菜去根洗净，切成 5 厘米长的段；虾米用凉水淘洗干净，置小碗中，加沸水适量，以淹没虾米为度，浸泡至虾米涨透。

2.炒锅置火上，放入油（50 克）烧热，投入葱花、糯米煸炒一下，立即倒入油菜煸炒，视油菜萎蔫时，加料酒、细盐、虾米及泡虾米的水，稍煮一会儿，加味精，勾薄芡，淋明油，出锅盛入平盘即成。

特点：

碧绿金黄，味道鲜美。

功效：

活血止痛。

闭经

山药炖鸡肉

原料：

母鸡 1 只（约 1500 克），山药 100 克，黄芪 30 克，盐 10 克，生姜 20 克，葱 20 克，味精 1 克，花椒数粒。

制法：

1.将母鸡宰杀洗净，浸泡在清水之中，漂尽血污，放入大砂锅内，加水淹没。

2.将山药刮去皮，洗净，与黄芪一同放锅内，并将盐、生姜、花椒放入锅内，用小火炖至鸡肉烂，加入味精化开，起锅后拣去黄芪，即可食用（吃肉喝汤）。

特点：

肉酥香烂，汤浓适口。

功效：

益气调经。

炒鸡血

原料：

熟鸡血 250 克，当归 3 克，川芎 3 克，肉糜 50 克，油 75 克，酱油 5 克，盐、料酒、味精各适量，湿淀粉 15 克，鲜汤 150 克，青蒜少许。

制法：

1.将熟鸡血剖成 1 厘米小方块，用清水洗后，沥干。

2.将当归、川芎用热水泡软。

3.将锅置于旺火上烧热，再倒入油，油热后投入肉糜、当归、川芎煸炒，加料酒、酱油、鲜汤、盐，再加入细盐、味精、青蒜，最后用湿淀粉勾芡即成。

特点：

鲜爽清香。

功效：

活血通经。

当归川芎蛋

原料：

鸡蛋 8 个，当归 5 克，川芎 5 克、香附 10 克，桃仁 6 克，酒糟 30 克，盐 10 克，八角茴香适量。

制法：

1.将鸡蛋煮熟后剥壳；当归、川芎、香附洗净：桃仁用水泡去皮。

2·锅中另用开水 1000 毫升，放入熟蛋、酒糟、川芎、香附、桃仁、盐、八角茴香，用小火煮 20 分钟，即可食用其蛋。每日早晚各 1 个，并饮少量汤。

特点：

味香适口。

功效：

调补经血。

当归蒸鸡条

原料：

鸡肉 500 克，黄芪 20 克，当归 10 克，黄精 20 克，料酒 5 克，姜块 10 克，葱段适量，味精 2 克，细盐 2 克，鲜汤 300 克。

制法：

1.将当归、黄芪、黄精洗净，切成薄片，放于蒸碗内。鸡肉切成条，放在药物上面，加姜片、葱段、料酒、鲜汤。

2.将碗放于蒸笼内，用大火蒸至烂熟后取出，拣去姜、葱及药物，加细盐、味精调好味即成。

特点：

肉质软烂，汁浓味鲜。

功效：

温经补肾。

白带过多

白果蒸鸡

原料：

母鸡 1 只（约 1200 克），白果 15 克，料酒 20 克，姜块 15 克，胡椒粉 1 克，葱 2 根，花椒 10 粒，细盐 6 克，味精 2 克。

制法：

1.将鸡杀后，用八成热水烫去毛，剖腹，取出内脏洗净。入沸水中汆 1、2 分钟，取出，入清水中冲洗净。2.将白果捣碎壳，放入鸡腹内，并将鸡和调料一同放盆内，加水适量，盖好盖，放笼屜内用旺火蒸至鸡内熟透。

特点：

鲜香适口。

功效：

补虚止带。

香椿芽炒鸡蛋

原料：

香椿芽 250 克，鸡蛋 3 个，花生油 50 克，细盐、味精少许。

制法：

1.将香椿芽择去硬的叶柄，只剩嫩叶、嫩芽，洗净切成 2 厘米长的段备用。

2.鸡蛋打入碗内，搅成稀糊状。

3.锅坐火上，加入花生油，油热后放入香椿芽，炒熟后先盛盘中备用。

4.再把锅坐火上，加入花生油，油热后倒入鸡蛋，临熟时再将炒好的香椿倒入锅内，加上细盐、味精，搅拌均匀，即可盛盘食用。

特点：

营养丰富，味道鲜香。

功效：

清热止带。

莲子炖肉

原料：

莲子肉 30 克，百合 30 克，瘦猪肉 250 克，细盐 3 克，姜块 6 克，葱花 3 克，味精 2 克。

制法：

1.将莲子用开水烫后，用竹刷刷去皮，切去两头，用竹签除去莲心；百合洗净；猪肉洗净切块。

2.将砂锅置旺火上，加水，放入猪肉块烧开，加莲肉、姜块、葱花，改用小火炖 30 分钟，再加入百合，饨至肉软烂，加味精、细盐调好味即成。

特点：

肉烂汤美。

功效：

益肾止带。

妊娠水肿

菠菜冬瓜汤

原料：

菠菜 200 克，冬瓜 300 克，熟羊肉 30 克，葱 8 克，姜 5 克，酱油 20 克，味精、香油、盐、湿淀粉、鲜汤各适量。

制法：

1.将菠菜洗净，切成 4 厘米长的段；冬瓜去皮，切成方块；羊肉切成薄片，葱切段，姜切片。

2.将锅烧热，加入香油，待油热后放羊肉片煸炒，接着加入葱段、姜片、菠菜、冬瓜块，翻炒几下，加入鲜汤，滚沸 10 分钟，加入酱油、盐、味精，最后倒入湿淀粉搅匀，沸后即可起锅食用。

特点：

清爽鲜美。

功效：

益气消肿。

牛骨茯苓汤

原料：

牛骨 200 克，茯苓 30 克，山药 100 克，姜块、葱段、盐、酱油、味精各适量。

制法：

将牛骨洗净劈开：将茯苓、山药洗净。

2.将锅置火上，加水适量，将牛骨、茯苓、山药、姜块、葱段放入，煮 40 分钟，再加入盐、酱油、味精调味即成。

特点：

鲜香爽口。

功效：

益肾消肿。

木瓜炖羊肉

原料：

木瓜 1 个，木通 10 克，羊肉 250 克，葱 1 根，料酒 10 克，细盐 1 克，花椒 10 粒，陈皮 5 克，味精 2 克。

制法：

1.将羊肉洗净，放清水中漂 30 分钟，切成薄片；木瓜、木通、姜、葱洗净。

2.将砂锅置中火上，加水和羊肉烧开，放入木瓜、木通、姜片、葱结、料酒，炖 1 小时，再改用小火炖熟透，拣出姜、葱、木瓜、木通，加味精、细盐即成。

特点：

味香适口。

功效：

行气消肿。

木瓜性味酸温，有行气通络，化湿消肿的功效。木通，又称“野木瓜”，有利水消肿、活血通乳、清热除烦等多种功效。现代研究表明，木通有显著的利尿作用，并对痢疾杆菌、伤寒杆菌以及某些皮肤真菌有抑制作用。

子宫下垂

枳壳蒸肉

原料：

枳壳 15 克，瘦猪肉 100 克，党参 20 克，黄蔑 20 克，细盐 1 克，姜片 5 克，葱段 1 根，料酒 2 克。

制法：

1.将枳壳、党参、黄芪洗净，烘干研末待用。2.将瘦猪肉洗净，切成薄片，与药末拌匀，加鲜汤约 100 克，放入姜片、葱段，用湿棉纸封住碗口，入笼屉内，旺火蒸熟，取出后加味精、细盐调味即成。

特点：

香郁可口。

功效：

补中益气。

党参鹌鹑蛋

原料：

鹌鹑蛋 20 个，党参 10 克，黄蔑 10 克，当归 8 克，姜片 6 克，葱 2 根，味精 2 克，细盐、鲜汤各适量。

制法：

1.将党参、黄芪、当归洗净。

2.锅置火上，加清水、鲜汤各适量，将鹌鹑蛋、党参、黄蔑、当归及调料放入锅内，用小火煮 20 分钟即成。吃时只吃鹌鹑蛋，每次 2～3 个，每日 2 次。

特点：

嫩香适口。

功效：

补益气血。

参芪首乌鸡

原料：

制首乌 100 克，嫩鸡 1 只，党参 30 克，黄芪 30 克，姜块 15 克，葱 2 根，花椒 10 粒，细盐 6 克，料酒 10 克。

制法：

1.将鸡杀后，热水烫去毛，剖腹去内脏，去爪、头，洗净；何首乌、党参、黄芪洗净，并用水适量煎 30 分钟，去渣留汁。

2.将砂锅置旺火上，加清水适量，并将上药汁加入，然后放入鸡肉、姜片、葱结、花椒、料酒，用小火炖 1 小时。至肉快烂时，加入细盐炖至肉软烂即成。

特点：

肉嫩汤香。

功效：

养血益肾，补中益气。

何首乌味甘涩，性微温。它有补肝肾、益精血、促进造血功能、涩精止遗、黑发固齿等功效；党参、黄芪补气健脾，促进抵抗力，改善体质，适用于一切气血虚损之症。

产后乳少

猪蹄木耳汤

原料：

熟猪蹄膀肉 150 克，熟猪肚 150 克，青菜心适量，木耳 10 克，熟猪油 50 克，细盐 10 克，味精 2 克，黄酒 5 克，葱结 1 只，姜 2 片，鲜汤 750 克。

制法：

1.将熟蹄膀肉和猪肚切成 6 厘米长、3 厘米宽的厚片；木耳泡软；青菜心用沸水烫一下，放清水里浸凉。

2.将锅烧热，放猪油，先将葱、姜放入，待煸出香味后捞去。再将蹄膀和猪肚投入锅，烹黄酒，加鲜汤烧沸，改用小火煨 10 分钟。将木耳、青菜心、盐、味精加入，再烧 5 分钟，出锅装碗即成。

特点：

汤汁浓厚，蹄肚鲜香酥烂。

功效：

养血生乳。

菠菜蹄筋

原料：

猪蹄膀 1 只，菠菜 250 克，花生油 500 克（实耗 100 克），酱油 20 克，细盐 3 克，白糖 60 克，黄酒 10 克，味精 1 克。

制法：

1.将蹄膀刮去细毛后洗净，菠菜拣去老叶后洗净。

2.锅中放清水，将蹄膀入锅煮滚后捞出，洗净后再放入清水锅中，煮 90 分钟，至八成熟捞出。

3.锅内放油 1000 克，待油烧至六成热时，将蹄膀投入油锅炸（炸时将锅盖盖住，待锅中炸声消失后，取去锅盖）。蹄膀炸 5 分钟左右呈金黄色时捞出，在冷水中浸 30 分钟，待皮皱起，即可取出。

4.将蹄膀剖开，皮朝下放人碗中，加糖、酱油，上笼蒸 1 小时，至酥烂即可。

5.将锅烧热，放油 10 克，菠莱入锅炒后，加盐 3 克，稍后即起锅装盆。将蹄筋沥去汁，扣在菠菜上面，蹄筋卤倒入锅，加味精，用水淀粉着腻，浇在蹄膀上即成。

特点：

味鲜酥软，肥而不腻。

功效：

补虚增乳。

三鲜蹄筋

原料：

湿油发蹄筋 350 克，熟鸡肉 100 克，熟火腿 50 克，鲜菇 50，克，绿叶蔬菜 50 克，细盐 5 克，味精 3 克，黄酒 20 克，肉汤 750 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 50 克。

制法：

1.将蹄筋一切两段，洗净油腻，鸡肉、火腿、鲜菇均切成片待用。

2.将肉汤下锅，加蹄筋、鸡片、火腿片、鲜菇片、级盐、味精、黄酒、猪油，用旺火烧入味后，将绿叶蔬菜下锅，用湿淀粉勾荧搅匀，盛起装入深圆盆内便成。

特点：

色白汁浓，味鲜脆松。

功效：

补虚生乳。

猪蹄鸡蛋汤

原料：

猪蹄 500 克，鸡蛋 5 个，香油 10 克，味精、细盐各适量。

制法：

1.将猪蹄洗净，切开，放锅内，加清水适量，用小火炖 3 小时。

2.原汤中加水适量，将鸡蛋打入碗中，用热水冲化，稍凉后，倒入锅内，加细盐、味精搅匀，锅开后即可。离火后淋上香油即可食用。

特点：

蹄嫩汤鲜。

功效：

养阴补血，增加乳汁。

回乳

麦芽鸡汤

原料：

光嫩母鸡 1 只，炒麦芽 60 克，熟猪油 15 克，鲜汤 2000 克，细盐 10 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克，葱 5 克，姜 5 克。

制法：

1.将鸡洗净切成 3 厘米见方的块，炒麦芽用纱布包好。2.锅内加猪油烧热，投葱、姜、鸡块煸炒几下，加清汤、麦芽、细盐，用小火炖 1～2 小时，加味精、胡椒粉，取出麦芽包即成。

特点：

鸡酥汤浓。

功效：

消食回乳。

莙荙凉调马齿苋

原料：

莙荙 300 克，马齿苋 300 克，绿豆芽 100 克，姜末、蒜泥、细盐、味精、香油、醋各适量。

制法：

1.将莙荙菜弃去菜叶，只留叶柄，马齿苋、绿豆芽择净洗好。

2.锅中放水烧开，加入莙荙菜、马齿苋煮熟，捞出放谅，挤去多余水分，切成 1.5 厘米长的段。

3.将绿豆芽在开水中悼一下，捞出控去水分，与莙荙菜、马齿苋共放盆中，加细盐、味精、姜末、蒜泥、香油调匀即可食用。

特点：

鲜美爽口，有野菜风味。

功效：

凉血回乳。

莙荙又叫牛皮菜，多在我国北方种植，专采叶柄食用，随长随采，产量高，价钱便宜。一般从夏初吃到冬初，是农村喜爱吃的一种蔬菜。莙荙含有大量的纤维素、维生素和矿物质，尤其是维生素 A 和铁质含量最多，不但有较高的营养价值，而且有和胃通便、调血回乳的功效。

马齿苋是一种野菜，其中含有大量的胶质和植物杀菌素，具有较强的消炎杀菌作用，它有凉血、解毒、止痢等多种作用。